

# **”DIETTENS DØTRE”**

**En kvalitativ analyse av emosjonelle og relasjonelle aspekter ved kvinners forhold til kropp og slanking.**



**Ann-Kathrin Årøen**

**Hovedfagsoppgave, Sosiologisk institutt**

**Universitetet i Bergen, høsten 1999**

*”Lykkeligst med sin kropp - og dermed med seg selv, er kanskje den som ikke er for opptatt av kroppen.”*

*(Skårderud 1998:66)*

# Forord

---

Hovedfagsoppgaven er i aller høyeste grad et ”veien-blir-til-mens-du-går” prosjekt. Dagene har vært fylt av både yr arbeidsglede, faglig oppslukthet og fortvilelse. Det er mange som skal ha takk for at oppgaven er ferdig og studiet fullført.

Kursleder Kjerstin Danielsen ved Grete Roede organisasjonen i Bergen, fortjener stor takk for at hun alltid var positivt innstilt til prosjektet. Informantene skal ha takk for at de ville la meg få et innblikk i deres hverdag, og for at de tok seg tid til å la seg intervju.

Av faglige støttespillere vil jeg takke hovedveileder Lise Widding Isaksen for kreative løsninger, og poengterte utspill. Biveileder Hildur Ve skal ha takk for sitt gode blikk for detaljer, sammenheng og struktur, og for at hun tok over veiledningsansvaret siste månedene.

Når det gjelder det sosiale vil jeg først og fremst takke Sigrid, Tone, Trude og Monica. Dere har krydret dagene med mye moro, fandenskap, galgenhumor og selvironi. Takk også for alvor og soliditet. Katrin og Bjørn-Otto er alltid gode å ha, både i medgang og motgang. Gunn Merete skal ha særlig takk for korrekturlesing.

Mamma og Pappa skal ha takk for at det alltid er så godt å komme hjem, og for at de alltid tror på meg og støtter meg i det jeg gjør. Den samme takken rettes mot tante Astrid og onkel Ola på Skaugset.

Takk Erik, for at du gir tilværelsen farger. Dagene er gode sammen med deg.

# Innholdsfortegnelse

## **Innledning** 5

Vårt sen-moderne samfunn .....	6
Tema og utgangspunkt for oppgaven .....	8
Problemstillinger .....	9
Empirisk utgangspunkt.....	9
Møte med Grete Roede kursdeltakerne .....	10
Reaksjoner på temavalget.....	11
Oppgavens oppbygning.....	12
Avklaring av sentrale begreper .....	13

## **Del I: Presentasjon av Grete Roede organisasjonen og konteksten rundt** 15

Grete Roede organisasjonen.....	15
Filosofi .....	15
Kurstilbudene på landsbasis .....	16
Kurslokalet i Bergen sentrum.....	16
Deltakerne på Grete Roede kursene. ....	17
Grete Roede organisasjonens markedsføring.....	17
Konteksten rundt Grete Roede organisasjonen .....	18

## **Del II Metodisk tilnærming** 21

Innledning.....	21
1) Om kvalitativ metode.....	22
Karaktertrekk ved kvalitativ forskningsdesign. ....	23
Observasjon.....	23
Informantintervjuing. ....	24
Ulike måter å få tak i informanter på .....	24
2) Etablering av kontakt med Grete Roede kursene i Bergen sentrum .....	25
Å få innpass på Grete Roede kursene.....	26
Møte med kursleder og kursdeltakerne .....	26
Kursleders rolle som portvakt .....	26
Humor som kommunikativ strategi.....	27
Nedskrivning av notater .....	28
Betraktninger i kjølevannet av observasjonene.....	28
Utforming av intervjuguiden.....	28

Å skaffe informanter fra Grete Roede kursene .....	30
Hvem lot seg intervju og hvem lot være? .....	30
Karakteristikk av de 12 informantene .....	31
3) Gjennomføringen av intervjuene .....	32
Revurdering av intervjuguiden .....	33
Hjemmeintervjuene vs intervjuene gjennomført på Sosiologisk institutt .....	34
Bruk av båndopptaker .....	36
Vurdering av datakvaliteten .....	37
4) Forskning som sosial handling .....	38
Taus kunnskap .....	38
Forskerrollen .....	40
Forskerrolle og kjønn .....	41
Oppsummering .....	41

### **Del III Teoretisk plattform** 43

Tre sosiologiske tilnærminger til studiet av kroppen .....	43
Valg av interaksjonisme som hovedperspektiv .....	44
The Sentient Actor: Fornuft og følelser .....	45
Kontekstens tre dimensjoner .....	46

### **Del IV Analyse av datamaterialet** 47

Innledning til analyse av datamaterialet .....	47
Hovedinnholdet i de fem analysekapitlene .....	48

<b>Kapittel 1: Introduksjon til feltet</b> .....	49
Kvinneidealet i lys av historiske, samfunnsmessige forandringer .....	49
Tre dimensjoner ved slanking som fenomen .....	50
1) Den politiske dimensjonen .....	51
a) Sosialøkonomisk perspektiv .....	52
b) Vitenskapelig legitimering .....	52
c) Markedskrefter .....	53
Slanking som ideologi .....	54
2) Den ekspressive dimensjonen .....	54
Blikket som bærebjelke i den ekspressive dimensjonen .....	55
Slanking som respons på utdanning og arbeidsmarked .....	56
Slanking som respons på familieliv .....	57
3) Den normative dimensjonen .....	59
Oppsummering .....	61

<b>Kapittel 2: Velvære</b>	62
Velværebegrepet	62
Velvære som kontekstuell erfaring	64
Velvære og erfaring med andre mennesker	64
Slank kropp som nøkkelen til velvære	66
Matens rolle som velværeindikator	67
Mat rommer følelser	69
Kroppens sug, hjertets savn	70
Trøstespising	71
Mat og ensomhet	72
Den dårlige samvittigheten	75
Den disiplinerte kroppen	76
Frihet og disiplin	78
Kroppskontroll som individualiseringsprosjekt	79
Fysisk og psykisk kontroll	80
Karin	80
Marit	81
Ingrid	82
Oppsummering	83
 <b>Kapittel 3: Skammens betydning</b>	 84
I begynnelsen var skammen:	85
Hva er skam?	86
Skam og makt	87
Skammen knyttes til verdighet og tillit	88
Skam i offentlige og private situasjoner	89
Skamfølelsen regulerer sosial interaksjon	90
Partners makt til å påføre skam	91
Venner og kollegaers makt til å påføre skam	92
Skammen og den synlige kroppen	93
På stranda og i svømmehallen	93
I samliv og intimitet	94
Tilsløring av skammen	96
Skam og ikke skam	97
Slanking som en måte å frigjøre seg fra skamfølelsen	98
Kroppen som privat skammekrok	99
Oppsummering	99
 <b>Kapittel 4: Kroppsbilde</b>	 101
Kroppsbildebegrepet som analyseverktøy	101
Kroppsbildet er kulturelt definert og sosialt konstruert	102
Informantenes kroppsbilde	103
Å oppleve kroppen som utilstrekkelig	104
Kroppens problemområder	107
”- Jeg slanker meg kanskje for å beholde litt av ungdommen”	108
”Så det går på selvbildet...”	110

Informantenes idealbilde .....	113
Vekthistorie .....	114
Hvilke relasjoner former kroppsbylde? .....	116
Primærrelasjoner: Mor og ektefelles påvirkning .....	117
Kjønn og kroppsbylde .....	117
Mors påvirkning .....	118
Ektefelles påvirkning .....	120
Sekundærrelasjoner: Venner og kollegaers påvirkning .....	121
Grete Roede organisasjonen og kroppsbylde .....	123
Media, reklame og kroppsbylde .....	125
Oppsummering .....	127

<b>Kapittel 5: Selvpresentasjon .....</b>	<b>128</b>
Å gi et godt inntrykk .....	128
Informantene bruker ulike virkemidler for å presentere seg selv .....	129
Å sette merkelapper på folk .....	132
Å lage normer for hva som er kroppsbylde akseptabelt .....	132
Informantenes følelse av å bli tillagt egenskaper ut fra kroppens form og fasong .....	133
Å tillegge andre mennesker egenskaper ut fra utseende .....	134
Vi er mindre kritiske til mennesker vi kjenner .....	137
Å slanke seg for å bli mer synlig .....	138
Å slanke seg for å gjøre seg selv mer attraktiv .....	139
Slankhet gir økt velvære og større selvtillit .....	141
Oppsummering .....	143

## **Del V: Avsluttende diskusjon** .....

Analysens hovedfunn .....	145
Utvidet diskusjon .....	146
1) Hvordan kan det forklares at slanking fremstilles som en individuell handling, og et spørsmål om personlig velvære? .....	146
Å konstruere myter .....	147
Slanking: Kulturell tilsløring av fakta .....	147
Grete Roede kursene som eksempel på kulturell tilsløring .....	148
I hvilken grad gjennomskuer vi den kulturelle tilsløringen rundt slanking? .....	149
2) Slanking som reflektert handling .....	150
Slanking som et strategivalg .....	150
Blir vi lykkeligere av å tilpasse oss standarder for kropp og utseende? .....	151
Handler slanking om at vi søker anseelse og kjærlighet? .....	153
Misnøye med egen kropp innsnevrer det sosiale rommet, og begrenser kvinners frihet .....	154
Et steg ut av uføret: .....	154

<b>Litteraturliste .....</b>	<b>156</b>
------------------------------	------------

# Innledning

---

De siste tiårene har vi opplevd en stadig sterkere fokusering på kropp og slanking. Med jevne mellomrom dukker det opp statlige kampanjer om trim, kosthold og ernæring. Helsemyndighetene går ut med advarsler om at gjennomsnittsvekten i befolkningen har økt, og at vi bør passe vekten for å ikke pådra oss sykdommer<sup>1</sup>. Innen markedsføringsbransjen er kroppen blitt en salgsvare. Slankeindustrien lanserer en strøm av nye produkter som skal gjøre oss både lette og glade, sunne og slanke. Media og reklame gir oss hyppige påminnelser om at en slank kropp er nøkkelen til personlig velvære og et godt liv. Vi begynner den ene slankekuren etter den andre, mens vekten går ned og opp. Når vi ser oss selv i speilet konkluderer vi med at vi burde vært slankere, trent mer, spist sunnere og tatt bedre vare på kropp og utseende. Vi ser oss selv med kritiske blikk, og tenker at andre mennesker er finere enn oss selv. Som en konsekvens av vår kulturs kroppssyn bruker mange kvinner mye tid, penger og energi på hvordan antall kilo kan reduseres, midjemål minskes og lår strammes (Waalder 1991).

Misnøye med kroppens form og fasong er ikke noe nytt. Historien er full av eksempler på at kvinner har underlagt seg mer eller mindre smertefulle rutiner for å få mindre føtter, penere hud, større bryster eller smalere midje. Det karakteristiske ved vår tids kroppsfokusering er derfor ikke at man prøver å forskjønne sitt ytre, men at slankhet står i fokus og direkte assosieres med skjønnhet, sunnhet og lykke. I vår kultur forteller kroppen om hvem du er. En slank og veltrent kropp signaliserer en generell sunn livsstil, ungdommelighet, skjønnhet og kvaliteter som selvdisiplin, styrke og beslutsomhet. Slik settes det likhetstegn mellom slank kropp, god helse, skjønnhet og personlig vellykkethet.

---

<sup>1</sup> Fedme kan føre til sykdommer som f.eks. slag, hjertesykdommer, diabetes og leddgikt.



## Vårt sen-moderne samfunn

Begrepet modernitet betegner institusjonelle forandringer i Vesten i det 17. og 18. århundrede. Dagens sen-moderne<sup>2</sup> samfunn har beveget seg bort fra klassisk modernitet med stabile institusjoner, faste tradisjoner og en ubegrenset tro på opplysningsprosjektet (Giddens 1994). Det sen-moderne samfunnet vi lever i er kjennetegnet av dynamikk, raske endringer og grenseflytting i forhold til bl.a. verdisetting, parforhold, kunnskap og teknologi. Normer, verdier og evne til selvrefleksjon blir stadig utfordret og stilt nye spørsmål ved. Vi har nye valgmuligheter, men det finnes også begrensninger og større usikkerhet.

I det sen-moderne samfunnet vi lever i er kroppen blitt en viktig identitetsfaktor, eller et identitetsprosjekt fordi den sier noe om hvem vi er. Når ikke lenger tradisjoner, kjønn og sosial status gir trygghet og fast identitet, må vi forme vårt eget liv, og reflektere over hvem vi er og hvordan vi ønsker å fremstå. I et slikt perspektiv blir slanking og kropp et spørsmål om å skape sin egen identitet. Giddens (1996) illustrerer dette når han skriver at ”vi er ikke lenger hva vi er, men hva vi selv gjør oss til.” Når slanking blir et livsprosjekt, er det en måte å forandre identitet på. Slanking er for mange å dekonstruere seg selv, og få kroppen til å passe det livet en ønsker. Det er snakk om å være objekt og subjekt på samme tid. Slik blir kroppen ikke bare biologi, men også en sosial konstruksjon<sup>3</sup>. Den blir et investeringsobjekt som vi aktivt bruker for å opprettholde en følelse av velvære, og for å si noe om oss selv til andre. Vårt ytre gir utsagn om personlig og sosial identitet<sup>4</sup>, samtidig som det er med på å skape denne identiteten. Tilværelsen blir et spørsmål om å treffe valg og beslutninger, og å opprettholde en fortelling om oss selv. Ved å slanke oss ønsker vi å oppnå større velvære, beskytte oss mot skamfølelsen, skape et bedre kroppsbilde og selvbylde, og oppnå anseelse i sosiale interaksjon. Vi har nye valgmuligheter, med det finnes også begrensninger og større usikkerhet. Et sentralt kjennetegn ved det sen-moderne samfunn er ambivalensen mellom frihet og disiplin

Det sen-moderne samfunn har innebygd et spenningsforhold mellom frihet og frigjørende mekanismer, og kontrollerende og disiplinerende elementer. På den ene siden står vi overfor et hav av valg, muligheter og beslutninger. Frihet og individualisering er et skattet ideal, og vi

---

<sup>2</sup> Giddens (1994; 1996) bruker betegnelsene sen-modernitet, høymodernitet og ”det radikaliserende moderne” om vår tid. Andre bruker betegnelsen post-modernitet for å karakterisere en tid der alt revurderes og blir stilt nye spørsmål ved, og der de ”store fortellingene” oppløses.

<sup>3</sup> Både Giddens (1996) og Skårderud (1998;1991) ser på betydningen av kroppen som sosial konstruksjon.

<sup>4</sup> Se begrepsavklaring s. 9

har i utgangspunktet mulighet til å forme våre liv og våre kropper. Vi kan i langt større grad enn før velge hvordan kroppen skal se ut. Aldri før har så mange mennesker hatt tid og penger til å bruke så mye ressurser på seg selv (Engelsrud,G: KK 20/98). Vi kan velge om vi vil spise sunn eller usunn kost, kose oss med bordets gleder, eller holde en streng diett med lite fettinnhold og få kalorier. Vi kan velge om vi vil holde oss i fysisk aktivitet, eller velge oss en mer sedat livsstil. Disse valgene handler også om hvorvidt man velger å *streve* med å tilpasse kroppen etter gjeldende skjønnhetsidealer, eller om man velger å føle seg mest mulig vel i den kroppen man har.

På den andre siden finnes det disiplinerende og kontrollerende elementer ved tilværelsen som begrenser og legger føringer på våre valg. Å ha en slank kropp er ikke bare et spørsmål om vilje, men også et spørsmål om hvilken kropp man er født med. I vår kroppsfikserte kultur er det lett å glemme at det finnes biologiske faktorer, som har formet oss før vi kan forme oss selv. Bare de færreste har kropper som tilfredsstiller de kulturelt skapte skjønnhetsidealene. For alle andre er hardt arbeid, svette, slit og strenge dietter eneste utvei om man vil etterligne skjønnhetsidealene. Man kan stille spørsmål om hvor frie vi egentlig er. Er strevet med å slanke seg et uttrykk for individualisering og frihet, eller er det snarere et uttrykk for innordning og kontroll? Det begrensende elementet trer tydelig frem når man ser hvilke standarder man former kroppen etter, og hvor sterkt normene for skjønnhet og vellykkethet styrer våre liv. Mange kvinner tror de kan kontrollere tilværelsen ved å kontrollere kroppen (Davis 1995:53). Det vitner om strenge normer og faste bånd, at vi strever så innbitt med å forme kroppen vår etter for mange uoppnåelige idealer. Kanskje gjør det oss ikke lykkeligere heller. Det begrensede handler om at vi ikke velger uavhengig av samfunnet rundt oss, men tvert imot lar oss påvirke av de forventningene vi tror andre har til oss. Forholdet mellom frihet og disiplin fremstår som et tveegget sverd, som former og modellerer våre liv og vår tid. Slanking er ikke bare et spørsmål om frihet, men også om begrensning og kontroll. Giddens (1996) mener moderniteten og samfunnet skapes og gjenskapes gjennom sosial praksis, dvs gjennom samspill mellom individets handlinger og samfunnsmessige institusjoner. Det er lett å se slanking som et personlig anliggende, og utelukke de drivkreftene som finnes i normer rundt oss. Slanking er imidlertid et sosialt orientert prosjekt. I denne sammenheng står blikket<sup>5</sup> sentralt, fordi det påvirker og regulerer våre sosiale handlinger.

---

<sup>5</sup> Se begrepsavklaring s. 9

## Tema og utgangspunkt for oppgaven

Tema for denne oppgaven er emosjonelle og relasjonelle aspekter ved kvinners forhold til kropp og slanking. Temaet er valgt fordi vår kultur i sterk grad fokuserer på kropp og slanking, og fordi stadig flere kvinner er opptatt av vekt og strever med å forandre kroppen sin. For mange kvinner er vekt og slanking nærmest et livsprosjekt. Undersøkelser viser at så mange som 9 av 10 kvinner er misfornøyd med utseendet sitt, og kroppens form og fasing (Waalder Loland i Dagbladet 4.1.98, Cooke og Garner i Dagbladet 21.5.97, Skårderud 1991:11). Bare 1 av 10 kvinner ønsker å legge på seg. De andre ønsker å gå ned gjennomsnittlig fem kilo<sup>6</sup> (Waalder Loland i Dagbladet 4.1.98). At de aller fleste kvinner ønsker å gå ned relativt få kilo, forteller at det i stor grad er snakk om kosmetisk overvekt (Ibid). Over halvparten av unge kvinner prøver til en hver tid å slanke seg (Waalder 1990, Thorp 1982). Andre undersøkelser viser at mange kvinner og menn er villige til å ofre flere år av livet sitt dersom de kunne oppnå idealkroppen (Dagbladet 21.5.97). Disse momentene illustrerer temaets aktualitet. For min egen del oppleves det som meningsfylt å skrive om et tema som engasjerer så mange mennesker på ulike vis, og som har relevans også utenfor akademia.

Selv om kvinners forhold til kropp og skjønnhet har stått på agendaen i feministisk forskning de siste tyve årene, er det først nylig at kroppen er blitt et sentralt tema innen sosiologien (Davis 1995). I dag er studier av kroppen et ekspanderende forskningsfelt innen faget. De undersøkelsene som har vært gjennomført omkring temaet kropp og slanking, har ofte vært konsentrert rundt de psykologiske og sosiale sidene ved spiseforstyrrelser som anorexi og bulimi. Det har vært forsket relativt lite på den vanlige kvinnes forhold til vekt, slanking, kropp og utseende.

I et sosiologisk perspektiv blir det for snevert å se kvinners negative forhold til egen kropp og utseende, som et personlig og individuelt problem. Det er lett å overse den problematiske dimensjonen ved kvinners skjønnhet, og se snevert på det enkelte individs opptatthet av kropp og utseende (Davis 1995:43). Utgangspunktet for denne oppgaven er at slanking ikke bare er en privat handling, men også en kontekstuell respons. Jeg mener det er viktig å belyse det sosiale presset på kvinner for å være vakre og passe inn i de gjeldende skjønnhetsnormene.

---

<sup>6</sup> De fornøyde kvinnene befinner seg i kategorien undervektige. Hele syv av ti kvinner i denne kategorien er fornøyde (Waalder Loland i Dagbladet 4.1.98).

Skal man få frem et flerdimensjonalt bilde av kvinners forhold til kropp og slanking, må man forstå hvordan egne følelser omkring kropp og slanking blir formet i sosial interaksjon. Andre mennesker er i sterk grad med på å avgjøre i hvilken grad vi føler velvære med eget utseende. De emosjonelle og relasjonelle aspektene ved kropp og slanking vil derfor stå i fokus. Jeg ønsker også å vise at ideen om at en slank kropp gir fysisk og psykisk velvære finnes i generelle samfunnsnormer, i vårt møte med andre mennesker og i våre private tanker. En slik vinkling illustrerer hvordan strukturene nedfeller seg i individet. Denne oppgaven er et beskrivende og fortolkende bilde av noen kvinners forhold til kropp og slanking, og hvordan ønsket om å gå ned i vekt preger deres hverdag.

## **Problemstillinger**

Overordnet problemstilling er følgende: Hvilke årsaker kan ligge til grunn for at vanlige norske kvinner uten stor grad av overvekt, bruker så mye tanker, tid og energi på å slanke seg? Følgende underproblemstillinger er sentrale:

1. På hvilken måte er det mulig å analysere slanking som en kontekstuell respons og et fenomen på ulike nivå?
2. Hvilken rolle spiller slankhet for følelsen av personlig og sosialt velvære?
3. Hvordan koples vekt til skamfølelse, og hvem har makt til å fremkalle denne følelsen?
4. Hvilken betydning har kroppsbilde for velvære, skamfølelse og selvbilde, og hvordan formes kroppsbilde i den sosiale interaksjonen?
5. Hvordan er slanking et middel for å presentere seg selv, og slik gjøre seg mer synlig for omgivelsene?

## **Empirisk utgangspunkt**

Det empiriske utgangspunktet for oppgaven er observasjon, og intervju med kvinner i alderen 21 til 52 år som går på slankekurs i regi av Grete Roede i Bergen. Kvalitativ metode egner seg til å fange opp informantenes subjektive opplevelser knyttet til kropp og slanking. Det er flere grunner til at jeg valgte en slankeorganisasjon som empirisk utgangspunkt<sup>7</sup>. Som utgangspunkt for analyse av temaet ønsket jeg å intervju kvinner som hadde et reflektert og gjennomtenkt forhold til sin egen kropp og de emosjonelle aspektene ved slanking. Ved å

---

<sup>7</sup> Dette diskuteres nærmere i del II, Metodisk tilnærming.

kontakte Grete Roede organisasjonen oppnådde jeg å få kontakt med kvinner som har slanket seg tidligere, og som i egne øyne har et vektproblem. Å melde seg på et kurs for å gå ned i vekt, er noe man gjør etter å ha gått gjennom en prosess der man ikke aksepterer sin egen kropp i like stor grad som før. Det er slik sett ingen impulshandling, men et bevisst valg som har vokst frem over tid. Grete Roede organisasjonen har eksistert i over 25 år og finnes over hele landet. Deltakerne er svært forskjellige mht. til alder, inntekt og utdanning, og utgjør slik en lite heterogen gruppe. For min egen del ønsket jeg også et kostholds- og ernæringsmessig seriøst opplegg. Jeg hadde følt det ubehagelig og på mange måter uetisk å ta utgangspunkt i en organisasjon som jeg oppfattet som uansvarlig ut fra et kostholdsperspektiv. Slik sett er det å velge en slankeorganisasjon som empirisk utgangspunkt et ledd i den metodiske strategiføringen. Data-innsamlingen foregikk våren og høsten 1997, og våren 1998. I løpet av datainnsamlingen fulgte jeg aldri slankeopplegget selv, og blandet meg heller ikke inn i det som ble diskutert på møtene. I utgangspunktet ønsket jeg å ha både kvinnelige og mannlige informanter, fordi en sammenligning mellom kjønnene kunne være innsiktsgivende. Jeg har valgt å kun konsentrere meg om kvinner av flere årsaker. For det første er slanking i hovedsak et ”kvinnetema,” og hele 96 % av kursdeltakerne er kvinner. For det andre ville det være vanskeligere å få tak i menn via Grete Roede organisasjonen, fordi så få menn er tilknyttet kursene i Bergen<sup>8</sup>. For det tredje vil en sammenligning av kvinner og menns forhold til kropp og slanking, også være et spørsmål om tid og ressurser i forhold til en hovedoppgaves omfang.

## **Møte med Grete Roede kursdeltakerne**

Det første møte med Grete Roede kursene i Bergen ble en overraskende og selvransakende opplevelse. Jeg forventet at de fleste deltakerne ville være overvektige, og at bare mennesker med synlige vektproblemer ville oppsøke en organisasjon for å gå ned i vekt. Det overrasket meg derfor at så mange av kvinnene på kursene i mine øyne var normalvektige<sup>9</sup>. Bare noen få var direkte overvektige, mens andre igjen var det jeg vil karakterisere som relativt slanke. Mange av kvinnene ville jeg ikke koplet til slanking og vektproblematikk i det hele tatt. Uavhengig av alder og sosial status, fremhever deltakerne at målet med slanking er å ”føle seg mer vel.” Møtet med kursdeltakerne gav meg en følelse av å møte meg selv i døren. I

---

<sup>8</sup> En forklaring til at det er få menn på kursene, kan være at menn muligens opplever andre krav og kriterier til kropp og utseende enn kvinner, og derfor er mindre opptatt av å slanke seg. En annen forklaring kan være at menn muligens har høyere terskel for å kontakte en slankeorganisasjon, fordi de tror de vil være eneste mann.

<sup>9</sup> Se begrepsavklaring s. 10

bakhodet dukket minner om venninneprat om bikini, cellulitter og kulemage opp. I perioder har jeg tenkt at temaet er mer aktuelt enn hva som er sunt, fordi det griper inn i det fleste kvinners hverdag.

## Reaksjoner på temavalget

Jeg har møtt mange reaksjoner både innenfor og utenfor academia på at jeg har valgt å skrive hovedfagsoppgave om kvinner og slanking. Noen smiler lett overbærende, før de sier ”*ja, ja det er sikkert interessant.*” Andre virker overrasket og hever øyebrynene. Jeg har også fått positive reaksjoner. Når jeg forteller andre kvinner hva jeg skriver om, har flere spontant utbrutt: ”*Det der kan jeg fortelle deg alt om!*” eller ”*Jeg kjenner meg så mye igjen i det der med å slanke seg.*” Den reaksjonen jeg husker tydeligst er kanskje den som forteller mest. Jeg møtte en bekjent og medstudent på butikken, og vi begynte å prate om arbeidet med hovedoppgaven. Hun så på meg før hun lente seg frem, og hvisket med hånden for munnen: ”*Er det du som skriver om... slanking?*” Jeg ville neppe opplevd at noen hviskende hadde spurt om jeg skrev hovedoppgave om miljøvern, homofili, innvandring eller skilsmisse. Hva er det med temaet slanking som gjør at vi ikke snakker høyt om det? Hvorfor reagerer folk med anstrengt latter når de blir forelagt temaet? Hva er det med denne delen av vårt liv som oppleves som banalt og minelagt på samme tid?

Jeg mener disse hendelsene viser temaets aktualitet og sensitivitet. Reaksjonene sier mye om folks forhold til kropp og slanking, og de følelsene som er knyttet til temaet. Det sier også noe om at temaet berører et sensitivt og personlig område i folks liv, og at det derfor fremkaller ulike spontane reaksjoner. Jeg mener de reaksjonene jeg har møtt viser at det er viktig å forske på hvordan vi lever med kroppen, og forholdet mellom kropp og følelser. Reaksjonene sier også noe om hva man opplever som verdt å forske på, og at livsnære og hverdagslige temaer kan oppfattes som uviktig og irrelevant. Innenfor tradisjonell samfunnsforskning har emosjonalitet vært regnet som mindre sentralt, enn mer håndgripelige og objektive variabler som kjønn, alder, status og etnisitet. En mulig forklaring er at de fleste mennesker har erfaringer knyttet til temaet, og at det derfor oppleves så personlig og allmenngyldig at det ikke er noe å skrive om. Hochschild (1975;1979;1983) støtter en slik antagelse når hun hevder at en av grunnene til at emosjonelle temaer blir oversett og neglisjert, er at vi alle er medlemmer av samme samfunn som aktørene vi studerer, og at vi deler aktørenes følelser og verdier.

## Oppgavens oppbygning

Oppgaven er foruten dette innledningskapittelet inndelt i fem hoveddeler. I del I gir jeg en presentasjon av **Grete Roede organisasjonen** og konteksten rundt. I del II tar jeg for meg den **metodiske tilnærmingen** til feltet, og ulike metodiske problemstillinger knyttet til kvalitativ intervjuing. I del III presenterer jeg den **teoretiske plattformen** for analyse av datamaterialet mitt. I denne delen grunngir jeg valg av interaksjonisme som perspektiv, og hvorfor Hochschilds (1975;1979;1983) teorigrunnlag kan være fruktbart som analyseredskap.

Del IV tar for seg analysen av datamaterialet mitt. Analysen er delt i fem kapitler.

Det første kapittelet danner en **overordnet introduksjon**, og plasserer feltet i en større kontekst. Jeg tar først utgangspunkt i hvordan det vestlige kvinneidealet forandrer seg i takt med den historiske samfunnsutviklingen. Deretter viser jeg hvordan slanking som fenomen konstituerer seg både på strukturnivå, mesonivå og individnivå. Dette gjøres ved å ta utgangspunkt i Hochschilds (1975;1979) begreper om den politiske dimensjon, den ekspressive dimensjon og den normative dimensjon, og bruke dem som analyseredskaper. Strukturene nedfeller seg i individet, og dette former kvinners forhold til kropp og slanking. Samtidig ønsker jeg å vektlegge informantenes tanker og holdninger til det å slanke seg. Hovedvekten i analysen ligger derfor på temaer som fremstår som sentrale i datamaterialet. De neste fire kapitlene er henholdsvis **velvære**, **skam**, **kroppsbilde** og **selvpresentasjon**, og fanger opp betydningen av emosjoner og sosiale relasjoner i feltet. Ved å ta utgangspunkt i empiri-nære temaer, er det mulig å velge ansatser fra flere teorier og veksle mellom teoretiske nivåer. Til sammen illustrerer disse kapitlene kompleksiteten i feltet.

Del V i oppgaven er et oppsummerende **avslutningskapittel**, der jeg trekker sammen hovedtrådene fra analysekapittelet og setter de i et videre perspektiv. Jeg diskuterer først årsaker til at slanking fremstilles som en individuell handling, og et spørsmål om personlig velvære. Deretter diskuterer jeg slanking som en reflektert handling, og hvordan vår evne til refleksjon kan være en vei til ny kunnskap om feltet.

## Avklaring av sentrale begreper

Skal vi forstå den moderne kroppen må vi dvele ved **blikket**. Simmel beskriver hvordan blikket er blitt et sentralt sanseorgan i det moderne samfunn (Østerberg 1978). Gjennom urbaniseringen blir det viktigere å se og bli sett. Vi både verner oss mot å oppfatte for mye, og lærer oss å bruke blikket slik at andre mennesker ikke føler ubehag.<sup>10</sup> Samtidig trenger det moderne mennesket en individualitet som er synlig, og som kan bli sett av andre. Å bruke blikket er en sosialt regulert virksomhet, og blikket blir slik en faktor som regulerer og påvirker våre handlinger. Andres blikk kan være anerkjennende og rosende, og gi følelse av velvære og stolthet. Blikket kan også fremkalle en følelse av ubehag, skam og å ikke holde mål.

Begrepet **individualisering** viser til det moderne menneskets mulighet til å fremme sin frihet og uavhengighet. Egne verdier og selvrefleksjon står i fokus. Individualisering kommer også til uttrykk gjennom at vi kan skape vår egen identitet, og slik skille oss ut fra mengden i større eller mindre grad. I vårt sen-moderne samfunn må individet på en mer aktiv måte enn før skape sin egen identitet i forhold til kunnskap, utdanning, arbeid og en global kultur.

**Identitet** omfatter både personlig og sosial identitet. Personlig identitet<sup>11</sup> er den selvoppfatningen man opplever som sammenhengende i tid og rom (Frønes 1987:22). Sosial identitet kan forklares som ”selvet sett utenfra, som individets personlige rolle uttrykt ved andres oppfatninger av en (Aubert 1979:115).” Sosial identitet integrerer individet i forskjellige sosiale kontekster. Ifølge Goffmann (1959) er den sosiale identiteten den selvoppfatningen som individet bygger opp ved hjelp av den posisjonen de har i samfunnet, og de gruppene de er med i. I denne oppgaven vil både personlig og sosial identitet stå i fokus.

Et individs sosiale identitet består av forskjellige roller. **Rolle** kan defineres som et sett av forventninger som rettes mot en person i en gitt situasjon (Jf. Ve). Det knyttes ulike forventninger til de forskjellige rollene, og det er forskjellige individuelle variasjoner i måten å spille rollene ut på. En person har forskjellige roller avhengig av tid og sted.

---

<sup>10</sup> Goffman kaller dette ”sivil uoppmerksomhet.”

<sup>11</sup> Personlig identitet utvikles gjennom individueringsprosessen, og forholdet mellom individet og den signifikante andre – det være seg foreldre, søsken eller venner.



**Kroppsvekt** blir ofte beskrevet med upresise standardiserte betegnelser som idealvekt, normalvekt og anbefalt vekt. Fordi kroppsvekten varierer med høyde, kjønn, alder og kroppsbygning er det komplisert å angi en idealvekt som passer for alle. Normalvekt blir i medisinsk forstand definert etter BMI (Body Mass Index<sup>12</sup>), eller forholdet mellom vekt og kroppshøyde. BMI indeksen har fått sterk kritikk for å ha å være lite gjennomarbeidet, og for å ikke ta hensyn til individuelle forskjeller som muskelmasse, og lett eller tung beinbygning. Det har senere blitt hevdet at denne definisjonen av normalvekt ble til ved en mer eller mindre tilfeldighet. Jeg velger likevel å bruke indeksen, fordi den sammen med måling av fettprosent brukes som en viktig måleskala i Grete Roede kursene. Jeg ser i videre ”normalvekt” ikke bare som en medisinsk målestokk, men også en sosial konstruksjon som antyder et sosialt bestemt normalområde for et individs vekt og kroppsstørrelse. Overvekt omhandler både medisinsk definert overvekt, og sosialt definert opplevd overvekt. Å oppleve seg som overvektig kan være knyttet til å være medisinsk definert overvektig, men man kan også *oppleve* seg som overvektig uten at en er det etter en slik definisjon.

---

<sup>12</sup> BMI regnes ut ved  $(\text{Vekt} / \text{høyde}^2)$  BMI < 20 defineres som undervekt, BMI 20-25 som normalvekt og BMI > 25 som overvekt.

## Del I

# Presentasjon av Grete Roede organisasjonen og konteksten rundt

*”Jeg var nok ikke så bevisst at jeg påvirker så mange menneskers liv.” Grete Roede*

---

### Grete Roede organisasjonen

Grete Roede organisasjonen ble etablert i 1974. Hvert år deltar ca 35 000 mennesker på slankekurs i regi av Grete Roede. Av disse er ca 50 % nybegynnere (Andersen/Grimsmo 1998). Hele 96 % av deltakerne på Grete Roede kursene er kvinner. Medlemstallet har vært stigende, men likevel ligget relativt stabilt siden 1990. Organisasjonen har 200 ledere som holder kurs på 400 ulike steder i landet. Flere av stedene kan tilby flere typer kurs, og på landsbasis finnes det totalt ca 600 kurs<sup>13</sup>. Hvert kurs koster mellom 800 og 1200 kroner. Samlet omsetter Grete Roede kjeden for ca. 40 millioner kroner<sup>14</sup> hver år, og er dermed blant de største i bransjen.<sup>13</sup>

### Filosofi

Grete Roede kursene er organisert som selvhjelpsgrupper, der egenomsorg, organisering i smågrupper, ideer fra adferdsterapien og forsøk på livsstilsendring er de viktigste prinsippene (Andersen/Grimsmo 1998). Grete Roede kursenes sosiale og filosofiske utgangspunkt er at det er lettere å gå ned i vekt sammen med andre enn alene. Grete Roede selv uttaler at *”folk trenger støtten og samholdet som er i slike slankegrupper”* (Dagbladet 10.1.99). Grete Roede kursene bygger på vanlig hverdagsmat. Målet er at man skal gå ned i vekt ved å endre kostholdet, og lære seg bedre spisevaner. Det settes fokus på en uke av gangen, og hvordan man spiser de syv ukedagene. Slik skal man bli *”varig sunn og slank.”*

Kursdeltakerne møter opp en gang i uken for samtale og veiing. Kurslederne har selv hatt vektproblemer, og selv deltatt på Grete Roede kursene. Dette styrker følelsen av samhold i

---

<sup>13</sup> Adm.dir Erik Roede i telefonsamtale 19.10.98

<sup>14</sup> Dagbladet 9.10.99

<sup>13</sup> I samme kategori stiller pulverkuren Cambridge kuren som regner med en omsetning på 30-40 millioner kroner.

gruppen, og gjør at man kan dele mange av de samme erfaringene omkring vekt og kosthold. Taushetsplikten til deltakerne og kurslederne sikrer at opplysninger av privat karakter ikke kommer videre.

Grete Roede sier selv at miljøet og samholdet er en av de viktigste årsakene til at 96 % av kursdeltakere når sin trivselsvekt. I gjennomsnitt går deltakerne ned mellom sju og ti kilo i løpet av kursets åtte uker. Nesten 40 prosent av deltakerne har vekttapet i behold etter tre år (Andersen/Grimsmo 1998). Grete Roede oppfordrer deltakerne til å være i fysisk aktivitet, og samarbeider med flere treningsstudioer om rabattordninger.

### **Kurstilbudene på landsbasis**

Til sammen tilbyr Grete Roede 8 ulike kurs. Grunnkurset kan utvides med to fortsettelseskurs. Hver av disse kursene har 8 ukentlige møter med 1-1,5 times varighet. ”Ny-giv kurset” skal gi motivasjon til å klare å gå ned de siste kiloene. Stabiliseringskurset består av 10 møter fordelt på et år, og setter fokus på hvordan man best kan holde vekten over tid. Videre finnes det et fire ukers ”drop-in kurs” for de som ønsker å gå ned bare noen få kilo, og ”maxi kurs” for mennesker med stor grad av overvekt. Det nyeste kurstilbudet er rene mannskurs. Disse finnes i større byer og tettsteder. Grete Roede kursene kan også følges som brevkurs, med ukentlig veiing på nærmeste helsestasjon.

### **Kurslokalet i Bergen sentrum**

Kurslokalet til Grete Roede i Bergen sentrum, er innredet med vekt på at det skal være koselig og intimt. Fargene går i varm rødlig, og gardinene har rosettliggende oppheng. I vinduskarmen er det dekorasjoner. Midt i rommet står det et langbord med plass til ca. 25 mennesker. På bordet ligger det brosjyrer for ulike lettprodukter, og det står noen skåler med lavkalori drops. Stolene har puter, og ved hver plass er det et plastbeger med light-saft. Langs veggene i lokalet henger kursledernes kursbeviser og diplomer. Det henger også utklipp fra forskjellige ukeblader av kvinner og menn som har slanket seg, gått ned i vekt og «blitt ny». Disse er montert som collager i rammer på 50 x 70. Den ene langveggen er dekket med speil som viser kroppen i helfigur. Dette bidrar ikke bare til å gjøre rommet visuelt større, men har også en tydelig funksjon ved å signalisere at det er viktig hvordan kroppen ser ut. Litt skjermet for deltakerne står en halvvegg ut i rommet. Bak denne veggen står en elektronisk vekt og kurslederens måleutstyr for bl.a. fettprosent. Vekten er plassert slik at ingen andre enn

den som veier seg og kurslederen kan se hva resultatet viser. Innredningen er med andre ord typisk feminin, og bevisst valgt ut fra at de fleste deltakerne er kvinner. Trolig ville lokalet og innredningen vært annerledes om over 90% av deltakerne var menn. Dette er et ledd i markedsføringen, og et ledd i å få deltakerne til å trives på kursene. Ved å innrede lokalet koselig, skaper man en trygg atmosfære for å snakke om en del av livet som oppfattes som utrygt og strevsomt.

### **Deltakerne på Grete Roede kursene.**

De kvinnene jeg har møtt på Grete Roede kursene i Bergen er svært forskjellige med hensyn til alder, bakgrunn, sosial- og sivil status. Aldersmessig finner man en overvekt av kvinner i alderen 30-39 år. Den eldste jeg møtte var 72 år. Nedre aldersgrense for å melde seg på Grete Roede kurs er 18 år. Følgende tall viser hvordan deltakerne er fordelt aldersmessig:

Kvinner 20 - 29 år: 24%

Kvinner 30 - 39 år: 35%

Kvinner 40 - 49 år: 25%

Kvinner 50 - 59 år: 17%

Grete Roede deltakerne har forskjellig utdannelsenivå og ulik sosial status. Noen har utdanning på høyskole/universitetsnivå, mens andre har folkeskole eller framhaldsskole. Noen kommer fra arbeiderklassefamilier, mens andre kommer fra middelklasse og eller øvre middelklasse. Noen har egen familie, andre er single og uten barn. Kvinnene har også svært ulike interesser, ulike verdisyn og ulike holdninger. Det kan derfor hevdes at det eneste deltakerne har til felles, er at de er kvinner og ønsker å gå ned i vekt. Grete Roede deltakerne blir slik et eksempel på at det å ikke like sin egne kropp slik den er, og derfor ønske å gjøre noe med den, ikke er knyttet til sosial status, utdanning eller alder.

### **Grete Roede organisasjonens markedsføring**

*"(...) Media har hatt usedvanlig stort fokus på slanking det siste året, noe som alltid slår kraftig ut på medlemstallet." Adm.dir Erik Roede til Nettavisen 20.10.98*

Grete Roede markedsfører seg gjennom aviser, ukeblader, tv-reklame og internett. Profileringen skjer både i form av annonser der man kan melde seg på kurs, og i form av direkte reklame for kursvirksomheten. Et av Norges største reklamebyråer<sup>14</sup> arbeider med å markedsføre kjeden for publikum. Et raskt overblikk over noen av reklamene viser at Grete Roede vektlegger å markedsføre sitt tiltak som en seriøs organisasjon, med fokus på helse, sunnhet, kosthold og varig vekttap. Overskrifter som *"Varig sunn og slank med Grete Roede"* antyder at dette er en måte man kan gå ned i vekt på, og unngå å legge på seg igjen etterpå. Man går ned i vekt og forblir slank. Man får også vite at *"96 % av kursdeltakerne lykkes med å nå trivselsvekten."* I tillegg får man vite at *"Alle spiser seg mette når de går på Grete Roede kurs."* Fokuset er dermed satt på at du får nok mat å spise, og ikke trenger å føle deg sulten. Dersom man ønsker å vite hvordan du kan lage sunn og god mat, finnes det Grete Roede kokebøker som *"gjør hverdagen lettere, både når det gjelder antall kalorier og antall minutter."* På butikken kan du finne ulike kjøttpålegg med lavt fettinnhold og bilde av Grete Roede på emballasjen. Du kan også *"finne en trimaktivitet som passer for deg."* Grete Roede selger også trimvideoer, rockeringer, personvekter, matvekter, målebånd, trim-o-meter og hoppetau. Disse produktene kan bestilles gjennom abonnementsbladet *Salatbladet* som kommer ut 5 ganger i året. Målet er at deltakerne skal nå trivselsvekt. Mellom linjene i Grete Roede markedsføringen ligger det at man som en bieffekt av sunnere kosthold blir vakrere, mer attraktiv og føler seg mer vel. Menneskene som er avbildet i brosjyrene er uten unntak pene og smilende, og ser ut til å strutte av sunnhet og energi.

## Konteksten rundt Grete Roede organisasjonen

Det gir innsikt å se nærmere på hvilke fundament organisasjoner som Grete Roede er tuftet på. Jeg skal gi en smakebit på hvordan slanking fremstår i et politisk, økonomisk og sosialt perspektiv. Disse momentene vil bli nærmere drøftet i analysen av datamaterialet, fordi de danner et viktig kunnskaps- og refleksjonsmessig grunnlag for å forstå feltet.

Hvordan kroppen ser ut og hvilken vekt vi har, er i stor grad blitt et offentlig anliggende. Både i media og i det helseforebyggende arbeidet, settes det direkte likhetstegn mellom slankhet og sunnhet. I dagspressen kan vi lese at Ola og Kari Nordmann er blitt 3 kg tyngre i løpet av 90-tallet (Dagbladet 30.4.98), og at ti prosent av den norske befolkningen er for tunge. Tall fra Statens helseundersøkelser viser at 300 000 nordmenn mellom 20 og 65 år har et

---

<sup>14</sup> DMB&B Clarion reklamebyrå er Norges største reklamebyrågruppe, og en del av DMB&B Communications Worldwide. Byrået arbeider bl.a. med å markedsføre Grete Roede.

fedmeproblem. Dette skyldes ikke at vi spiser mer enn før, men at vi fører et stillesittende liv og mosjonerer lite. Overlege Tonstad ved Ullevål sykehus sier til Dagbladet (30.4.98) at *"å betrakte fedme som et privat problem knyttet til manglende selvkontroll, svakhet og viljestyrke er en farlig feiltolkning. Fedme må sees som en kronisk sykdom og en alvorlig trussel mot folkehelsen."* Fagsjef i Statens helseundersøkelser, Sidsel Graff Iversen hevder også at fedme ikke lenger er et velstandsfenomen, men et truende helseproblem (ibid). Graf Iversen peker på at vekten er på vei oppover både hos menn og kvinner, men at menn legger på seg mest. Siden 1963 har menns gjennomsnittsvekt økt med 5,6 kg, mens tilsvarende tall for kvinner er 1,3 kg.

Ser man nærmere på hva disse tallene viser, finner man at det ikke er slik at de fleste av oss står i fare for å bli overvektige. De fleste er tvert imot innenfor en normalvektskategori. Hos menn har kroppsmasseindeksen vist jevn oppgang siden 1963. Hos kvinnene svarer vektøkningen til det de har økt i høyden, og dermed er forholdet mellom vekt og høyde (kroppsmasseindeksen) stabilt. Norske kvinners gjennomsnittsvekt er med andre ord tilnærmet uendret de siste 35 årene (Nettavisen 19.1.99). På tross av dette er de fleste kvinner misfornøyd med hvordan de ser ut<sup>15</sup>, og over 90 % av deltakerne på slankekurs er kvinner. Det gir ytterligere innsikt å være klar over at mange av deltakerne på Grete Roede kursene ikke er overvektige, men befinner seg innenfor en normalvektskategori. Når man da vet at mellom 30-35 000 kvinner slanker seg hvert år, er det grunn til å tro at det mer er snakk om *selvdefinert* eller *sosialt definert* overvekt, enn faktisk overvekt. Adm.dir i Grete Roede, Erik Roede, sier at langt fra de fleste som melder seg på Grete Roede kursene er overvektige, men ønsker å *"ta av noen kilo før de mister helt kontrollen"* (Roede til Nettavisen 20.10.98). Dette handler etter mitt syn både om en tilsløring av de faktiske realiteter rundt vekt og slanking, og at kvinnene fanger opp signalene om at fedme er skadelig, og gjør det til et personlig problem. Det handler også om at helse ikke er hovedmotivet for å begynne på Grete Roede kurs, men at den viktigste drivkraften er et ønske om å føle seg vel og se bra ut er.

Slanking er ikke bare et spørsmål om helse og personlig velvære, men også om penger og profitt. Den ene uken finner man matoppskrifter og ideer i ukeblader til hvordan man kan lage de lekreste retter. Den neste uken finner man slankekurer og oppskrifter til hvordan du kan gå ned mest mulig i vekt på kortest mulig tid. Adm.dir Erik Roede i Grete Roede AS, sier at medias voldsomme fokusering på slanking alltid slår kraftig ut på medlemstilstrømningen

---

<sup>15</sup> Waaler Loland i Dagbladet 4.1.98, Cooke og Garner i Dagbladet 21.5.97, Skårderud 1991:11

(Nettavisen 20.10.98). Hvert år bruker vi bare i Norge ca. 1 milliard kroner på ulike produkter og kurs som skal gjøre oss slankere, vakrere og sunnere (Børresen Gresko i Dagbladet 18.1.99, KK 20/98). De slankeproduktene som finnes på markedet har ulik grad av seriøsitet. Noen virker og gjør at man kan redusere vekten. Andre produkter har ingen effekt, og er skapt med det formål at produsentene skal tjene penger på folks vektfokusering. For hver gang et produkt blir markedsført gjennom media som unikt og med dokumentert virkning, er det noen som kjøper produktet. Selv produkter som ikke virker, selger unna i stort format. Både Forbrukerombudet og Næringsmiddeltilsynet hevder i en rapport (TV2 27.6.97) at en rekke av slankeproduktene er uten virkning eller direkte helsefarlige. Konklusjonen i rapporten er at det mest underlige er at etter denne tv-reportasjen vil folk prøve å få tak i varene som ble avbildet. Folk ønsker mirakler, og kjøper derfor håpet om at i alle fall *dette* produktet kan få dem ned noen kilo. Som Grete Roede selv uttaler på TV2 nyhetene 27/6-97: *"Verden vil bedras, og resultatet er at selvfølelsen skades når vi oppdager at mirakelkurene ikke virker."*

Helsevesenets og medias økende fokusering på slanking smitter over på hver enkelt av oss, og gjør at vi blir enda mer opptatt av hvor mye vi veier og hvordan vi ser ut. Samtidig er vår økende interesse for egen kropp, hovedgrunnen til at media bruker så mye spalteplass på kropp og utseende. Vi higer etter å gå ned i vekt og se unge, slanke og sunne ut. Kroppen forteller om hvem vi er og hvordan vi vil at andre skal oppfatte oss. Kroppens form og fasong blir et bilde på om vi lykkes med livene våre og har selvdisiplin nok til å ta vare på hvordan vi ser ut. Slanking er slik knyttet til at vi ønsker å føle oss vel, og å få anerkjenning fra andre mennesker. Hever man blikket til et mer sosiologisk-teoretisk nivå, ser man at hele denne konteksten rundt kropp, helse og skjønnhet illustrerer hvordan slanking handler om et samspill mellom aktør og struktur.

## Del II

# Metodisk tilnærming

*”En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap ”(Vilhelm Aubert i Hellevik 1991:14)*

---

### Innledning

Valg av metodisk tilnærming skal ideelt sett være et valg av den metoden som er best egnet til å kaste lys over det problemfeltet man forsker på. Hvilken metode man velger som forskningsinstrument, blir derfor en avveining av hvilke sider av virkeligheten man ønsker å belyse. Å velge metodisk tilnærming er slik et valg av strategier. Jeg har valgt å bruke en kvalitativ tilnærming til feltet, fordi jeg ønsker å få en forståelse av den enkelte informants opplevelser rundt slanking. Dette kunne jeg bare oppnå ved å møte kvinnene ansikt til ansikt, og prøve å gripe fatt i deres forståelse av virkeligheten. Kvalitativ metode gir mulighet til å skape et nyansert bilde av emosjonelle og relasjonelle forhold knyttet til kropp og slanking. I denne oppgaven er de normene som kvinnene referer til, og som spesifikt rettes mot kropp og slanking, sentrale. Normer som handlingsgrunnlag vil bare stykkevis og delt være den enkelte bevisst. De kan likevel fanges opp gjennom en analyse av uttrykte tanker, meninger og følelser knyttet til det aktuelle fenomenet (Douglas 1970, Giddens 1989). Det er derfor fruktbart å gripe fatt i kvinnes egne fortolkninger og subjektive opplevelser både gjennom observasjon og senere gjennom personlige intervjuer.

Dette kapittelet er delt inn i fire hoveddeler. I del 1 tar jeg utgangspunkt i valg av metode, og ulike karaktertrekk ved kvalitativ forskingsdesign. Jeg tar for meg observasjon, informantintervjuing og hvordan det er mulig å få tak i informanter. Denne delen danner en ramme rundt presentasjonen av den praktiske delen av datainnsamlingen. I del 2 tar jeg for meg hvordan jeg etablerte kontakt med Grete Roede kursene i Bergen, møte med kursleder og kursdeltakere, utforming av intervjuguide og hvordan jeg skaffet informanter. I del 3 tar jeg for meg gjennomføring av intervjuene. Jeg ser på hvordan intervjuguiden ble revurdert underveis, hjemmeintervjuene i forhold til de jeg gjennomførte på sosiologisk institutt, bruk av båndopptaker og vurdering av datakvaliteten. I del 4 diskuterer jeg forskning som sosial handling, taus kunnskap og aspekter ved forskerrollen.



## 1) Om kvalitativ metode

Kvalitativ metode innebærer at man går i dybden fremfor i bredden, og at man slik studerer feltet som helhet med alle de nyansene det medfører. Målet er å forstå hvilke mening ulike fenomener har i menneskers livsverden. Kvalitative metoder kan på en annen måte enn kvantitative, fange opp et fasettert bilde av den enkeltes situasjon og gi en dypere forståelse av informantens virkelighet. Tilnærmingen gjør det mulig å se ulike aspekter ved virkeligheten, ved å sette seg inn i situasjonen til de man studerer, og i deres forståelse av verden. I et slikt perspektiv er valg av metode også en måte å utvide horisonten på, og komme frem til ny kunnskap. Etter min mening er målet å utvikle kunnskap som ikke bare åpner for ny forskning, men også er i stand til å utfordre etablerte sannheter. Kvalitativ metode forstås i denne oppgaven både som en observasjonsmåte og som en tolkningsmåte.

I kvalitativ metode står begrepene mening, forståelse og fortolkning sentralt. Metoden har røtter tilbake til Max Webers begrep ”verstehen,” og senere den symbolsk interaksjonismens<sup>16</sup> vektlegging av ”the actors point of view” (E.C Cuff et al 1990). Man prøver å få fatt i aktørenes synsvinkel, for å prøve å forstå deres opplevelser og forståelse av verden. Ved en slik tilnærming fremstår aktøren som subjekt, og man får nærhet både til aktøren og til det fenomenet som blir studert. Målet er å forstå aktørenes dagligliv, deres meninger og motiv, handlinger og reaksjoner. Når den sosiologiske oppgaven er å forstå mening, må også den sosiologiske metoden være rettet mot å forsøke å sette seg inn i, beskrive og analysere denne formen for kunnskap (Ibid). Skal man finne vitenskapelige forklaringer på informantenes forhold til kropp og slanking, betyr det også at man må forsøke å komme dem nær nok til å se virkeligheten med deres øyne. Ulempen ved en slik tilnærming er at det bildet som trer frem, bare kan sies å være gyldig for noen få kvinner. Jeg mener likevel kombinasjonen av observasjon og ustrukturerte intervju, sannsynligvis kan gi data som på en nyansert måte viser tendenser som gjelder for flere.

Metodevalget dirigeres i stor utstrekning av hva slags informasjon man vil hente inn, og hva man ønsker å studere. Jeg har valgt å ta utgangspunkt i en induktiv tilnærming uten noen klare hypoteser, relativt forutsetningsløst og med en åpen problemstilling. Målet mitt er ikke å belyse holdbarheten av hypoteser, men å få en størst mulig helhetsforståelse av alle aspekter av fenomenet. Feltet er lite utforsket, og har derfor etter min mening ikke et fullt ut

---

<sup>16</sup> Symbolsk interaksjonisme legger hovedvekt på og tar utgangspunkt i den kommunikative siden ved sosial samhandling. Aktørens synsvinkel står i fokus. Tilnærmingen ble et alternativ til amerikansk funksjonalisme og systemteori (Korsnes et al 1997). ( Se også del III Teoretisk plattform.)

tilfredsstillende begrepsapparat. Ved å ta utgangspunkt i de empiriske forholdene og bruke dem som basis for teori, ønsker jeg å komme frem til et mer nyansert bilde av oppgavens problemområder. Det synes i denne oppgaven mer logisk å først se på virkeligheten og slik skape grunnlag for teoretiske begreper, enn å bruke teorier som basis for å finne ut av det faktiske liv. Jeg mener en induktiv tilnærming der konklusjonen ikke er skissert på forhånd, vil kunne belyse temaet mitt på en mer fruktbar måte fordi det åpner for diskusjon underveis. I min studie vil derfor induktiv metode i større grad enn deduktiv metode, føre til ny kunnskap om feltet. Samtidig er det en kjensgjerning at den teoretiske basisen i mitt hovedfagsstudium preger min tilnærming til feltet. Vektleggingen av en induktiv tilnærming har derfor også noen deduktive støttepilarer, som er med på å holde prosjektet på rett kjøll metodisk og analytisk.

### Karaktertrekk ved kvalitativ forskningsdesign.

Kvalitative undersøkelser har fleksible undersøkelseopplegg, og kan bruke ulike arbeidsredskaper. Kalleberg (1982) deler disse redskapene inn i fem: Observasjon, informantintervjuing, respondentintervjuing, dokumentanalyse, og direkte deltakelse. Metodeverktøyet kan endres i løpet av datainnsamlingen, slik at det kan tilpasses nye erfaringer etter hvert som undersøkelsen skrider frem. Det viktigste leddet i innsamlingsopplegget er derfor ikke måleinstrumentene i seg selv, men forskeren som bruker dem (Ibid). Dataene vil være preget av både forskeren som person, og interaksjonen som oppstår mellom intervjuer og informant. Opplegget er også fleksibelt i den forstand at det ofte brukes på litt forskjellige måter, overfor de ulike enhetene i undersøkelsen. Jeg har valgt å bruke observasjon og halvstrukturerde informantintervju som innsamlingsverktøy. Disse to redskapene utfyller hverandre, og danner grunnlag for å få frem et nyansert datamateriale.

### Observasjon.

Det er et hav av mulige observasjoner ved et hvilket som helst sosialt fenomen, og det er bare en liten del av det som kunne ha blitt registrert som faktisk blir registrert (Tschudi 1988, Bjørnstad 1998). Observasjon av det feltet man ønsker å forske på, gir likevel verdifull informasjon til forskeren både metodisk og analytisk. Man danner seg et bilde av de menneskene man forsker på, og får slik en bedre forståelse for den situasjonen som er skapt. Som observatør får man kunnskap om det sosiale systemet man studerer, ved å være til stede og se og høre. Man får innblikk i hvorfor ulike mennesker handler og tenker som de gjør, og hvordan de forholder seg både til seg selv og sitt sosiale nettverk (Ibid).

### Informantintervjuing.

Informantintervjuing er en sosial hendelse i spesifikke omgivelser (Mishler 1986). Dette innebærer nær interaksjon mellom intervjueren og informanten. Interaksjonen er åpen, og kan ta ulik form i ulike intervjuer. Verken spørsmålene eller svaralternativene er fastlagt på forhånd, og hvert nytt spørsmål bygger på svaret som nettopp ble gitt. Dette gir stor frihet både for intervjueren og informanten, samtidig som det krever analytisk vurdering av hvordan temaet trekkes frem. Selv om samtalen er styrt av intervjueren, vil den tilpasses den enkelte informantens personlighet og egenart. Slik datainnsamling krever at intervjueren klarer å tolke informantens svar underveis, og samtidig improvisere spørsmålsformuleringer mens samtalen pågår. Både svarene og spørsmålene kan bli feiltolket. Faren er at man som forsker går i en felle p.g.a. selektiv persepsjon, og bare ser den informasjonen man trenger, og med det innholdet man ønsker. Det er viktig å se det som *er*, fremfor det man *ønsker* skal være (Alver /Øyen 1997).

Intervjueren benytter seg vanligvis av en intervjuguide, som gir generelle retningslinjer for gjennomføring og styring av samtale. Intervjuguiden belyser problemstillingen ved å være oppdelt i ulike temaer. Intervjuguiden blir ofte forandret i løpet av intervjuene, fordi noen temaer opptar noen informanter mer enn andre. Det er også slik at intervjueren får mer erfaring for hvert intervju, og slik makter å analysere underveis hvilke spørsmål som kan gi relevante og gode svar. For at dataene skal bli gode, må forskeren aktivt bruke sin evne til å leve seg inn i og oppfatte mønster i det mangfoldet av sanseinntrykk hun mottar.

### Ulike måter å få tak i informanter på

Jeg har vurdert ulike måter å få kontakt med informanter til oppgaven. En mulighet kunne være å kontakte venner og kjente, og be de skaffe informanter. Slik ville jeg oppnå kontakt med mennesker som har ulikt forhold til vekt og slanking. Det problematiske i en slik utvelgning er at venner ofte har venner som ligner på hverandre, og at folk ville vært relativt like med hensyn til alder, utdannelse, sosial status, verdier og holdninger. Dersom informantene blir for like i lys av slike variabler, er risikoen at dataene blir for spesifikke og ikke kan analyseres i en videre sammenheng. ”Snøballmetoden” er derfor være mindre for mitt formål.

En annen løsning kunne være å søke etter informanter ved å sette inn en annonse om prosjektet mitt i Bergens Tidende. Fordelen med avisannonsering er at jeg ville nå ut til en

stor gruppe mennesker som ikke har noe annet til felles enn at de har lest avisen den dagen. Det problematiske med en slik måte å få kontakt med folk på, er at det trolig vil være en viss type mennesker som vil svare<sup>17</sup>. For mange mennesker er det skremmende å bli gjort til gjenstand for forskning, fordi frykten for å bli utlevert er stor, og fordi man føler man ikke har kontroll over situasjonen. Det ville derfor trolig være en viss motvilje mot å ta kontakt med meg for å fortelle om sin egen kropp og sin egen hverdag. Ved å gå veien om en slankeorganisasjon oppnådde jeg å få kontakt med mennesker som har svært ulik bakgrunn og sosial status, og som kanskje ikke vanligvis ville latt seg intervju. Støtten fra kurslederen var viktig fordi det skapte en trygg ramme rundt prosjektet mitt. Styrt selvseleksjon var egnet både metodisk og etisk, fordi informantene mine selv kunne velge om de ville skrive seg på en liste for intervjuing.

## **2) Etablering av kontakt med Grete Roede kursene i Bergen sentrum**

Våren 1997 ringte jeg til et av Grete Roede kursene i Bergen, og fortalte om prosjektet mitt. Responsen fra kurslederen var utelukkende positiv og entusiastisk. Hun mente det var viktig at noen forsket på kropp og slanking, fordi temaet blir mer og mer aktuelt og noe som opptar stadig flere mennesker. Kurslederen spurte om hvilket forhold jeg selv har til kropp og slanking, fordi dette kunne ha innvirkning på hvordan kursdeltakerne oppfattet meg. Det kunne slå negativt ut dersom jeg selv hadde vektproblemer. På hvilken måte det kunne slå ut fikk jeg ikke noe konkret svar på. Jeg mener likevel det kan være knyttet til deltakernes selvfølelse og selvoppfatning. Dersom jeg selv var tynn og svært veltrent ville det kunne oppleves truende og vanskelig å fortelle om egne vektproblemer. Omvendt kunne det oppleves demotiverende for videre slanking dersom jeg var svært overvektig. Jeg avtalte med kurslederen at hun skulle informere deltakerne om hvem jeg var og hva prosjektet mitt handlet om, før jeg møtte opp selv. Deltakerne ville trolig ha lettere for å stille spørsmål til at jeg skulle følge kursene, dersom jeg ikke var tilstede. Etter en uke tok jeg kontakt med Grete Roedes kursleder igjen, og ble fortalt at reaksjonene fra deltakerne var positive. Vi ble enige om at jeg skulle begynne å møte opp en gang i uken i omtrent et år fremover.

---

<sup>17</sup> Andre undersøkelser som har brukt avisannonser for å få tak i informanter har erfart at det ofte er kvinner i midten av 30 årene med høy utdanning som tar kontakt. En av grunnene er at temaet er sensitivt og til dels tabubelagt, og fordi forskning i seg selv ofte appellerer til folk med høy utdanning.

### Å få innpass på Grete Roede kursene

Årsaken til at jeg valgte å være observatør på Grete Roede kursene i Bergen sentrum, var at jeg ville se og høre hvordan opplegget fungerte, og prøve å fange opp hvilke holdninger deltakerne har til kropp og slanking. Metodisk har jeg beveget meg i grenselandet mellom deltakende- og ikke-deltakende observasjon. Jeg har vært til stede på kursene, og presentert både meg selv og prosjektet med hovedoppgaven. Samtidig har jeg stått utenfor ved å ikke følge kursets program. Dette har vært et bevisst valg fra min side. Jeg plasserte meg i en mellomposisjon der jeg ikke fulgte opplegget, forholdt meg passiv på sidelinjen, og likevel var åpen om hva jeg skulle gjøre. Jeg presenterte meg og prosjektet mitt på det første møtet. Temaet har så høy grad av sensitivitet at jeg fant det uetisk å være anonym og deltakende observatør. Mange av kursdeltakerne går flere kurs. Dersom jeg en dag plutselig kom og ba om at folk skrev seg på til intervju, ville det kunne oppfattes som om jeg hadde ført folk bak lyset ved å ikke gi meg til kjenne med det samme. Jeg mener derfor at jeg la premissene til rette for en åpen kommunikasjon. Deltakerne visste hvem jeg var, og mange møtte meg opp til flere ganger før intervjuene. Dette gjorde både meg og informantene mindre nervøse, og sikrere på hvordan situasjonen skulle defineres.

### Møte med kursleder og kursdeltakerne

Den første kurskvelden møtte jeg opp en halv time før kurset startet for å pratet med kurslederen. Hun tok svært godt i mot meg, og var like engasjert som jeg fikk inntrykk av i telefonen. Jeg merket at jeg var nervøs fordi det var en uvant situasjon å skulle presentere meg selv i forskningsøyemed. Kurslederen presenterte meg for deltakerne, og ba meg fortelle om prosjektet. Deltakerne var på forhånd blitt fortalt at jeg skulle komme, og ingen hadde hatt noe å innvende på at jeg var tilstede. Dette bidro til at jeg møtte en avslappet holdning fra deltakernes side. Under dette første møtet var jeg usikker på hvordan jeg skulle oppføre meg for å få mest mulig kunnskap, og samtidig få tillit fra deltakerne på kurset. Jeg var bevisst på hvordan jeg presenterte meg og hvilken forklaring jeg gav som grunn for å forske på kropp og slanking. I Goffmanske termer kan man si at jeg prøvde å styre det inntrykket deltakerne fikk av meg (Goffman 1959;1992). Jeg ønsket å fremstå seriøst, og gi kvinnene forståelse av at oppgaven er et vitenskapelig arbeid som sikrer dem anonymitet.

### Kursleders rolle som portvakt

Kurslederens rolle som portvakt og døråpner var viktig under hele studien. Jeg følte at hennes positive innstilling til meg og prosjektet smittet over på deltakerne. Kurslederens innstilling

gjorde at jeg fikk tillit allerede i utgangspunktet fra mange av deltakerne. Det var sjelden noen som stilte spørsmål til meg om hva jeg holdt på med. Hadde kursleders innstilling vært negativ, ville jeg trolig fått større problemer både i forhold til observasjonene og intervjusituasjonen. Uten godvilje ville jeg måtte finne andre måter å fange opp data på, fordi de lett kunne blitt for snevre og for lite informative. En side ved observasjonene jeg *ikke* reflekterte over før intervjuene var ferdige, var imidlertid kurslederens innvirkning på *mine* holdninger. I hvilken grad var det inntrykket jeg fikk av kursdeltakerne og opplegget, styrt av kurslederens blick? Hva ville kurslederen at jeg skulle se og oppfatte? Hadde jeg sett det samme med en annen kursleder? Det er mulig at mine tanker som senere ble omformet til spørsmålene i intervjuguiden, var farget av kurslederens betraktninger. Portvaktens rolle er i et slikt perspektiv en svært aktiv rolle som vil farge både datainnsamlingen og analysen av intervjuene.

### Humor som kommunikativ strategi

På spørsmål fra deltakerne om jeg selv fulgte dietten til Grete Roede, prøvde jeg å spøke det vekk med at jeg var altfor glad i sjokolade til å klare det. Hensikten med en slik ”spansk en”, var å fremstå som en av gjengen, og skape tillit ved å ikke skille meg for mye ut. Latter og en humoristisk tone ble både bevisst og ubevisst brukt som virkemiddel for å unngå å støte deltakerne, og for å vise at jeg også hadde ”matlige svakheter.” Jeg ville ikke at noen skulle tro at jeg spiste sunnere enn de andre, fordi et slikt inntrykk kunne være med på å skape større distanse mellom meg og deltakerne. Grunnen til at jeg valgte å fleipe om sjokolade, bunner i at sjokolade for mange kvinner er den ”store stygge ulven” som gjør at vekten svinger. Det hadde ikke blitt den samme effekten om jeg hadde valgt å si at jeg var altfor glad i knekkebrød eller epler.

I etterkant ser jeg at jeg prøvde å formidle at jeg forsket i ”min egen tilværelse.” Det å fremstå som vanlig, normal og en av dem var noe jeg i stor grad ble kredittert for i intervjuene senere, fordi det åpnet opp for tillit og kommunikasjon. Humor og jordnærhet som kommunikativ strategi var vellykket fordi det løste opp stemningen, og gjorde prosjektet mitt mer ”ufarlig,” og mindre truende i forhold til deltakernes integritet. Det var viktig for meg å gi inntrykk av å være sosial og omgjengelig og ”en av dem.” Etter å ha møtt de forskjellige gruppene et par ganger, opplevde jeg at jeg gled inn som en hvilken som helst annen deltaker. Forskjellen lå i at jeg ikke ble veid, eller spurt om hvordan siste uken hadde vært, og om hvordan vekten min hadde forandret seg fra foregående uke. Jeg fikk følelsen av at jeg ble akseptert, og ikke utgjorde noen trussel mot deltakerenes normer og verdier.

### Nedskrivning av notater

Jeg fortsatte å gå på Grete Roede kursene nesten hver torsdag i et år. De fleste gangene skrev jeg ned alt jeg kunne huske samme kveld, eller dagen etter. Jeg tok svært lite notater underveis, fordi jeg følte det gav meg uønsket oppmerksomhet og la bånd på deltakerne. De gangene jeg noterte var når kurslederen gav råd om helse og kosthold, og ikke når deltakerne fortalte om seg selv. Jeg var redd for at deltakerne ville føle seg utlevert og dermed fortelle mindre enn de gjorde, dersom jeg satt på sidelinjen og noterte hva de sa. Til sammen utgjorde notatene mine etter kursene 10 sider notater og betraktninger. Jeg noterte ned det som hadde skjedd, forskjellige utsagn, stemningen på kurset og mine egne tanker rundt det hele. Observasjonsnotatene gav grunnlag for å vurdere spørsmålsalternativer i lys av hva som foregikk på kursene. Jeg fikk kunnskap som jeg både direkte og indirekte hadde nytte av i intervjusituasjonen, og i selve analysen av de ferdige intervjuene.

### Betraktninger i kjølevannet av observasjonene

Som forsker påvirker vi både feltet og menneskene i det. Et interessant spørsmål blir derfor hvordan dynamikken i Grete Roede kursene ville vært om jeg ikke var der. Ville folk vært mer åpne? Ville de ha lettere for å snakke om sin egen situasjon og de emosjonelle sidene knyttet til slanking og vekt? Dette er det umulig å få svar på. Det er mulig at ”tonen” ville vært annerledes. Samtidig var jeg observant på dette og prøvde å fange opp de stemningene som lå i luften på kursene.

### Utforming av intervjuguiden

Hva man ønsker å studere bestemmer utformingen av intervjuguiden, som igjen legger grunnlaget for de dataene man til slutt sitter igjen med. For mitt vedkommende ble arbeidet med intervjuguiden en møysommelig prosess. Jeg hadde ingen avgrenset problemstilling å forholde meg til. Dette hadde både fordeler og ulemper. Fordelene var at jeg kunne møte feltet mer åpent, og forme problemstillingen i lys av hvilke historier informantene fortalte meg. Et slikt utgangspunkt kan gi mer relevante vinklinger av forskningstemaet. Ulempen er at intervjusituasjonen fort blir vinglete og vag, fordi man prøver å fange opp mange aspekter samtidig. Det balanserende elementet var de erfaringene jeg gjorde gjennom observasjonene.

Observasjonsnotatene gav meg mer kunnskap om feltet, og et godt grunnlag for å forstå hvilke tanker mange av kvinnene hadde. Jeg ble overrasket over at så mange av deltakerne i mine øyne hadde normalvekt. På forhånd hadde jeg en forestilling om at mange av deltakerne

ville være overvektige. Min forforståelse av feltet vil ha farget de spørsmålene jeg senere formet i intervjuguiden. Det er derfor naturlig å spørre hvilke spørsmål jeg lot være å stille og hvilke spørsmål jeg ikke kom på å stille. Dersom deltakerne hadde hatt vekt på 100-150 kg ville jeg trolig valgt andre spørsmål. Jeg ville også trolig vært mer redd for å komme med spørsmål som ubevisst kunne såre informantene.

En del av kunnskapen som vokste frem i etterkant av observasjonene var så pass utydelig for meg, at jeg ikke klarte å gripe fatt i den og sette den ned på papiret med rene ord. Kanskje er grunnen at kunnskap om kropp og selvbilde er så sensitiv og personlig at det er vanskelig å forholde seg distansert til den. Fordi hver og en av oss har et forhold til hvordan vi ser ut, innebærer det også at hver og en har en form for taus kunnskap<sup>18</sup> om kroppen som ligger ubevisst i oss. Det var derfor vanskelig å utforme spørsmål som kunne belyse temaet for oppgaven på en adekvat måte. Jeg ønsket ikke spørsmål som gav riktig eller feil svar, men spørsmål som kunne gi informanten mulighet til å resonnerer underveis. Samtidig er temaet så sensitivt at man trenger spørsmål som får informantene til å snakke om temaet. Det holder ikke bare å oppgi temaet ”slanking”, fordi det blir for vagt. Jeg ønsket å komme frem til både temaer som kunne engasjere, og spørsmål som kunne gi informanten lyst til å snakke.

Flere utkast til intervjuguide ble forkastet før jeg kom frem til en brukbar versjon. Jeg valgte å operere med halvstrukturerte spørsmål, i den forstand at jeg la inn mulige svaralternativer som ”sjekkpunkter” for meg selv. Svaralternativene ble ikke lagt frem for informanten. Jeg har spurt alle informantene om det samme, men ikke nødvendigvis i samme rekkefølge eller med samme formuleringer. Fordelen med åpne spørsmål er at man lettere fanger opp informantens spontanitet, og at de ble friere til å fortelle sin egen historie. Jeg prøvde å få intervjuene til å mer ha karakter av å være en vanlig samtale, enn et direkte intervju. Målet var å komme informantene nærmere inn på livet, og få et mer nyansert bilde av deres tenkemåte og livssituasjon. Ved slutten av hvert intervju spurte jeg om alder, sivil status, boform, inntekt, utdanning og om de hadde barn. Dette ble gjort for å plassere informantene i forhold til en kontekst.

---

<sup>18</sup> Taus kunnskap blir nærmere diskutert på s. 35



### Å skaffe informanter fra Grete Roede kursene

Noen måneder etter at jeg sluttet som observatør på kursene tok jeg kontakt med Grete Roede kursene igjen. Jeg hadde nå laget den første intervjuguiden og ønsket å gjennomføre intervjuene. På samme måte som sist møtte jeg opp på kursene og presenterte prosjektet mitt, hvorfor jeg hadde valgt det aktuelle temaet og hva jeg ønsket å utforske. Videre delte jeg ut et brev til hver av deltakerne der jeg fortalte hvem jeg var og hva jeg jobbet med. Jeg fortalte at jeg trengte 15 personer til å fortelle meg om hvordan deres slanking oppleves, og at jeg ble glad om de hadde lyst å la seg intervju. Jeg presiserte at alle ville være anonyme, og at personopplysninger ville bli forandret slik at ingen kunne kjenne dem igjen.

Etter å ha levert ut brevet sendte jeg rundt en liste der jeg ba deltakerne skrive navn og telefonnummer, slik at jeg kunne kontakte dem. Noen var åpenbart skeptiske og sendte arket fra seg uten å notere ned noe. Andre hadde lyst til å være med, og skrev seg på umiddelbart og med begeistring. Det viste seg snart at dersom de første personene jeg sendte listen til var positive til å være med, smittet dette over på de andre. De gangene de første personene var skeptiske og viste at de syntes dette ikke var interessant, smittet dette på den måten at bare 2-3 personer av en gruppe på 15-20 skrev seg på. Til sammen skrev 18 personer seg på til intervju. To av disse trakk seg da jeg kontaktet dem senere, og de fire andre var det umulig å komme i kontakt med.

### Hvem lot seg intervju og hvem lot være?

I min studie har flesteparten av informantene mine et reflektert forhold til egen vekt, og lite problem med å snakke om kropp og slanking. Noen av informantene mine har likevel fremstått som innadvendte av natur. Hvorfor de ønsket å la seg intervju kan ha grunnlag i personlige forhold, eller rett og slett dårlig samvittighet over å la meg som student ikke få utført den forskningen jeg ønsker.

Hva som kan være årsaken til at noen av deltakerne ikke ønsket å la seg intervju kan jeg bare fremsette noen spekulasjoner om. En mulig årsak til at noen valgte å ikke la seg intervju, kan ha med meg og min presentasjon av prosjektet å gjøre. En annen faktor jeg har vurdert er hvorvidt kursdeltakerne ønsker å bruke tid på å la seg intervju (Alver/Øyen 1997). Hvert intervju tar i overkant av en time. Mange av kursdeltakerne har en hektisk hverdag med fulltidsjobb, studier og familie. Mange valgte derfor trolig å ikke prioritere min forespørsel til fordel for “viktigere” og mer private sysler. Å gå direkte inn og legge press på den enkelte

deltaker har i mine øyne ingen hensikt verken moralsk eller praktisk. Som forsker bør man ha respekt for folks tid, respektere at ikke alle ønsker å snakke om livet sitt til utenforstående. En annen og kanskje viktigere årsak, er at mange har et komplisert forhold til slanking i kraft av å ha et selvdefinert vektproblem og en lang vekthistorie. Ved å snakke om et så sensitivt tema, forteller man også noe om sine innerste tanker og komplekser. Å møte seg selv i døra på den måten kan av mange oppleves som ubehagelig og noe man helst vil unngå. Temaets sensitivitet knyttes til at slanking, kropp og utseende ikke bare er personlig og privat, men også knyttet til skamfølelse og behov for anseelse. Dette skal jeg drøfte videre i analysen. Et annen årsak til at noen av deltakerne ikke ønsket å være med i intervjuene mine kan være ønsket om fullstendig anonymitet. Ved å la være å skrive seg på intervju listen, unngår de å utlevere deler av sin livshistorie. Ønsket om å bare være et ansikt i mengden, som det ikke knyttes andre opplysninger til enn fornavn, og ønske om å gå ned i vekt er lett å forene med Grete Roede kursenes anonymisering av deltakerne.

### Karakteristikk av de 12 informantene

I løpet av det året jeg var observatør på Grete Roede kursene møtte jeg 6 ulike grupper med et gjennomsnitt på 12 deltakere i hver gruppe. Ingen av deltakerne i disse gruppene er med i de 12 intervjuene jeg senere gjennomførte. Til sammen utgjør det empiriske utvalget 85 kvinner i alderen 17 til 72 år. 12 av disse kvinnene har jeg intervjuet. Informantene er svært forskjellige både mht. til ytre faktorer som utdanning og sosial bakgrunn, men også i interesser, væremåte, personlighet og lynne. Temaet slanking opptar slik sett svært forskjellige mennesker med svært forskjellig bakgrunn.

Informantenes alder er fra 21 til 52 år. Samtlige har slanket seg før, enten på egen hånd eller i regi av en slankeorganisasjon. De fleste sier at de ønsker å gå ned i vekt for å *”føle seg mer vel.”* Kvinnene kommer fra ulike sosiale lag, men flest kommer fra arbeiderklassen og lavere middelklasse. Syv av informantene er gift, to er skilt. Tre personer er ugifte, to har fast forhold. Halvparten av kvinnene har barn. To av kvinnene tar høyere utdanning, og tre holder på å fullføre artium. Alle har fast jobb eller studerer. Flere av informantene jobber innen helsesektoren eller med markedsføring. Inntektsmessig varierer informantenes årsinntekt fra ca. 60 000 kroner til 350 000 kroner. Jeg har forandret navnene på informantene, i tillegg til alle personlige opplysninger som kan spores tilbake til dem.

### 3) Gjennomføringen av intervjuene

Intervjuene ble gjennomført våren 1998. Jeg tok utgangspunkt i de kvinnene som hadde gitt meg navn og telefonnummer på Grete Roede kursene. Noen hadde jeg avtalt tid og sted for intervjuet på kurset med, mens andre kontaktet jeg igjen pr. telefon. Det viste seg å være en fordel å ha møtt informantene på forhånd, fordi de allerede hadde ett inntrykk av meg og hva jeg stod for. Jeg var slik sett ingen ukjent forsker som skulle granske og analysere deres forhold til kropp og slanking. Åtte av intervjuene foregikk på sosiologisk institutt, tre foregikk hjemme hos informanten, og et på informantens kontor. Informanten kunne selv velge når og hvor intervjuet skulle finne sted. I de fleste tilfellene var det praktisk å gjennomføre intervjuet på Sosiologisk institutt både for meg og informanten mht. tid og at mange jobbet i sentrum. Gjennomsnittlig varte hvert intervju i en time og et kvarter. Det korteste varte i 45 minutter, og det lengste i nærmere 2 timer.

Ved tre av intervjuene hendte det at informanten ikke møtte opp til avtalt tid og sted. Dette gjorde meg usikker fordi jeg ikke visste om det var en ren forglemmelse, eller om det lå årsaker knyttet til meg og prosjektet mitt. Jeg kontaktet de derfor senere for å få oppklart det som viste seg å være en forglemmelse. Noen av de kvinnene jeg ringte tilbake til ønsket ikke å la seg intervju likevel. Det kan være flere årsaker til dette. En årsak kan være mangel på tid. En annen er knyttet til temaets sensitivitet. Man bør være klar over at mange kan ha et sårbart forhold til temaet, og derfor ikke ønsker å snakke om det. Videre er en hovedfagsoppgave et offentlig dokument som alle har tilgang til i etterkant. Noen av deltakerne var derfor kanskje også redde for å føle seg utlevert, uthengt eller for å bli gjenkjent.

Det første intervjuet ble på sett og vis en test både av meg som intervjuer, og hvordan intervjuguiden fungerte. Jeg var spent på hvordan temaene og spørsmålene ville bli oppfattet av informanten, og på hvordan interaksjonen mellom oss ville være. Dette ”testintervjuet” ble så informativt at jeg bestemte meg for å bruke det sammen med de andre intervjuene, uten å gjøre noen nevneverdige forandringer av spørsmål, tema og fremgangsmåte. Sammenligner jeg det første og siste intervjuet finner jeg ingen forskjell i kvalitet og informasjonsmengde. Noen intervjuer var svært gode som grunnlag for videre analyse. Andre hadde bare bruddstykker som kunne illustrere feltet på en god og konstruktiv måte.

Ved alle intervjuene var jeg svært bevisst på at konteksten rundt intervjuet ikke skulle virke formell og upersonlig, og fleipet derfor med at "seminarrommet ikke akkurat var hjemmekoselig." Dette kalte på latteren og gjorde stemningen løsere og mer avslappet. På samme måte som da jeg var observatør på kursene, brukte jeg ubevisst og bevisst humor som en strategi for å komme i kontakt med informanten. Videre hadde jeg med saft eller te, både for å slukke tørsten og for å gjøre det hyggelig og mindre formelt. Jeg ønsket å gjøre innledningen til selve intervjuet litt myk, og pratet derfor med informanten om dagens hendelser, eller vær og vind. Dette gjorde at vi slappe mer av begge to, og at dørene for kommunikasjon ble åpnet tidlig. Ved å "finne tonen" sammen med informanten oppnådde jeg å komme personen inn på livet, uten å bli så privat at det ble pinlig for noen av oss.

Temaet kropp og emosjonalitet i forbindelse med slanking har en slik karakter at man trenger å etablere nærhet til informanten. Det forholdet vi har til vår egen kropp er knyttet til glede, men for mange mennesker også til skam og ubehag. Det bildet hver enkelt person har av sin egen kropp er så komplekst og sammensatt at det berører våre grenser for personlig integritet. Som forsker er det nødvendig å ha dette i bakhodet. Når nærhet blir en nøkkelen til å komme folk tett inn på livet og få et innblikk i deres kroppsbilde, må forskeren samtidig være oppmerksom på signaler om hvor informanten setter grenser.

I de aller fleste av intervjuene jeg gjennomførte ble tonen mellom oss de første minuttene avgjørende for hvor gode intervjuene ble. I de tilfellene der informanten og jeg var svært forskjellige som personer og hadde svært ulike holdninger og verdier, ble intervjuet knappere og mindre informativt. Jeg fikk i disse tilfellene følelsen av at informanten rett og slett ikke hadde noe å si, utover det å svare kort på spørsmålene mine.

### Revurdering av intervjuguiden

Etter at de 6 første intervjuene var gjennomført, merket jeg at noen av spørsmålene måtte forandres, og temaene angripes på andre måter. Vinklingen jeg hadde på intervjuguiden fungerte bra i seg selv, men jeg ønsket å utdype noen av temaene mer. Jeg valgte derfor å foreta noen endringer i intervjuguiden. Jeg tok også bort de "svaralternativene" jeg hadde laget som sjekkliste for meg selv. De 6 siste intervjuen har litt andre vinklinger til temaet enn de 6 første. Etter nøye vurdering har jeg kommet frem til at det ikke nødvendigvis er en metodisk svakhet å forandre detaljer ved innsamlingsverktøyet underveis. En utdypning av visse temaer og forandring av spørsmål, kan bidra til å styrke og komplettere datamaterialet

ved å gi økt kunnskap og økt refleksjon omkring temaet og informantenes oppfatning av virkeligheten.

### Hjemmeintervjuene vs intervjuene gjennomført på Sosiologisk institutt

Tre av intervjuene ble gjennomført hjemme hos informanten. Disse tre intervjuene ble svært forskjellige og kontrastfylte, uten at jeg tror det har sammenheng med at de ble gjennomført på hjemmebane. Det første hjemmeintervjuet ble svært personlig og fortrolig. Stemningen var hyggelig og avslappet. Mot slutten av intervjuet kom informanten til å tenke på en svært vond episode, og begynte å gråte stille. Jeg ble redd for at det var spørsmålet mitt som hadde utløst reaksjonen. Det viste seg å være slik at spørsmålet i seg selv var greit, men at det trykket på noen knapper som fremkalte minner om en ubehagelig opplevelse knyttet til kropp og utseende. Ved gjennomhøringen av intervjuopptaket merket jeg at stemmebruken min ble mildere og pausene lengre. Situasjonene løste seg ved at informanten beklaget at hun var så følsom på dette området, men at hun ikke klarte å holde tårene inne når hun tenkte på opplevelsen. Jeg tenkte mye over denne hendelsen i ettertid fordi den gjorde inntrykk på meg. Jeg ble også mer bevisst på i hvilken grad man som forsker og privatperson får del i andre menneskers opplevelser og livserfaringer, og de konsekvensene dette har både for informanten, meg som forsker og privatperson, og det empiriske materialet som helhet.

Det andre hjemmeintervjuet var preget av at informanten hadde dårlig tid, men gav likevel et godt materiale. Informanten var svært utadvendt, livlig og positiv til intervjuingen. Det at vi var omtrent på samme alder gjorde at vi lett fant tonen. I deler av intervjuet hadde jeg på følelsen av at jeg pratet med en venninne, mer enn et ukjent menneske. Alver/Øyen (1997:132) hevder den ideelle relasjonen mellom forsker og informant i visse faser av forskningsprosessen ligger nært opp til hva man vanligvis forstår med en vennerelasjon, selv om metoden krever analytisk distanse.

Det siste hjemmeintervjuet ble også spesielt. Informanten hadde glemt at jeg skulle komme, men ønsket å gjennomføre intervjuet selv om hun hadde dårlig tid. Vi var svært forskjellige som personer, og jeg hadde problemer med helt å finne tonen oss i mellom. Mange av spørsmålene ble misforstått og måtte utdypes eller forklares på andre måter. Det ble ofte litt halvpinlige pauser fordi vi kommuniserte relativt dårlig sammen. I tillegg ble intervjuet avbrutt flere ganger av at datteren gråt eller krevde oppmerksomhet på andre måter. Jeg fikk lite informasjon og informanten resonnererte bare i liten grad rundt de temaene jeg brakte på

bane. Ofte var svarene ja eller nei eller bare korte setninger. Dette intervjuet var det jeg fikk minst informasjon ut av.

I metodelitteraturen blir det ofte fremhevet at det er en fordel å foreta intervjuene hjemme hos informanten. Informanten er da i kjente omgivelser og vil ha lettere for å åpne seg for forskeren. Etter å ha gjennomført mine 12 intervjuer mener jeg dette er en sannhet med modifikasjoner som i stor grad er avhengig av hva temaet for forskningen er. Dersom temaet for min oppgave hadde vært barneoppdragelse eller arbeidsfordeling i hjemmet, ville jeg trolig hatt nytte av å være hjemme hos informanten. Ved slike temaer vil "hjemmefølelsen" skape trygghet. Temaet kropp, og emosjonalitet knyttet til slanking er ikke et tema som bare er knyttet til privatsfæren, men også til den offentlige sfæren. Vi forholder oss til kropp og utseende både hjemme og ute blant folk. Fordi temaet er svært sensitivt og for mange mennesker sårbart, må vi være klar over at vi har ulike grenser for hvor nært inn på livet vi ønsker at andre skal komme oss. Bare mennesker som kjenner oss svært godt vet om hvilke tanker vi har omkring kroppen vår og hvordan den ser ut. For meg som forsker er det en utfordring å være personlig og komme folk inn på livet, og samtidig ikke bli så privat at man trekker over folk sine grenser for personlig integritet. Folk har også ulik oppfatning av hva som utgjør deres private rom eller intimsfære. Noen er åpne og lett å komme inn på, mens andre er mer tilbakeholdne med informasjon (Alver/Øyen 1997).

Ved å foreta de fleste intervjuene på et følelsemessig nøytralt og ukjent sted kunne jeg høste fordeler både av nærhet og distanse. Seminarrommet er ukjent for informantene, og har ingen andre møbler enn stoler og bord. Dette skapte distanse mellom meg og informanten. Nærheten skapes gjennom å snakke om hverdagslige ting, servere noe å drikke og vise selvironi for å løse opp stemningen. Jeg fikk inntrykk av at det for flere av informantene mine var lettere å snakke om slanking og sin egen kropp på instituttet, enn det ville vært hjemme. Hjemmesfæren er så personlig at den kan være med på at jeg som forsker kommer informanten for tett inn på livet i forhold til et allerede ømfintlig tema.

Jeg tror imidlertid at hovedgrunnen til at hjemmeintervjuene ble så forskjellig fra intervjuene jeg gjennomførte på instituttet mer skyldes personligheten til informantene enn konteksten rundt. Mye av informasjonen ville trolig vært den samme om intervjuet hadde foregått hjemme. På instituttet satt vi like skjermet som vi ville gjort hjemme, men hadde naturlig nok ikke samme hjemmekoselige atmosfæren rundt oss. Samtidig ville f.eks. informanten som

begynte å gråte, trolig ikke gjort det i en mer offentlig eller formell omgivelse. Det virket likevel på meg som om det var interaksjonen mellom meg og informanten som la grunnlaget for de dataene jeg satt igjen med.

### Bruk av båndopptaker

Jeg valgte å ta opp intervjuene på bånd, fremfor å notere underveis. Noen av deltakerne var tydelig skeptiske til båndopptak, men syntes det var greit så lenge de var anonymisert og bare jeg hadde tilgang til opptakene, og at de kun ville bli brukt i forbindelse med hovedoppgaven. Bare de færreste av oss er vant med at det vi sier blir tatt opp på bånd. Det kan virke skremmende og gi en følelse av at man ikke har direkte kontroll med hva man forteller til hvem. Dersom jeg skulle notert underveis i intervjuene ville dette trolig virket mer forstyrrende på intervjusituasjonen enn båndopptakeren gjorde. Notering kunne ført til at jeg ble mer ukonsentrert, at informantene ble mer selektiv i forhold til sine utsagn, og at de ville svart kortere og mindre utfyllende på spørsmålene mine. Fordelen ved båndopptak var også at jeg kunne høre gjennom intervjuene flere ganger, og slik fange opp også det som ble sagt mellom linjene. Ved å høre gjennom opptakene blir intervjusituasjonen visualisert på nytt. Jeg husket tydelig kroppsspråket, tonen mellom oss og hvordan jeg selv og informanten hørtes ut. Variasjon i stemmebruk, nøling og betydning av latter og humor kan sees i lys av intervjuet som helhet. Slik er det mulig å fange opp de delene av interaksjonen som ved det første møtet har lett for å bli oversett.

I de fleste intervjuene merket jeg at tonen mellom meg og informanten ble annerledes når jeg slo på båndopptakeren. I det startknappen på båndopptakeren ble trykket ned, skiftet fokus fra en vanlig samtale til en intervjukontekst med forsker og informant. Denne skiftningen i roller var svært tydelig, men ble ofte forsøkt dekket over med å snakke litt om løst og fast og ikke for personlig. Jeg spurte for eksempel om jobben og hvordan dagen hadde vært, i stedet for hvor mange ganger de hadde slanket se før.

Når jeg slo av båndopptakeren etter at intervjuet var ferdig, fortsatte mange å prate og komme med opplysninger som helt klart var relevante. Dette var opplysninger av til dels personlig og privat karakter, men som det kanskje var vanskelig å fortelle når man visste at båndopptakeren stod på. Jeg konsentrerte meg om å prøve å huske disse opplysningene, fordi jeg så dem som en viktig del av datamaterialet. Tilleggsopplysningene satte intervjuet og informanten i en bredere kontekst. Det kom ofte frem holdninger og normer som fortalte like

mye om informanten, som informanten selv hadde sagt i løpet av den tiden intervjuet varte. Disse opplysningene ble et viktig redskap for å forstå sensitiviteten i de dataene jeg satt igjen med.

Etter hvert intervju brukte jeg noen minutter på å notere ned noen av de tankene jeg satt igjen med. Denne refleksjonen i etterkant av intervjuet var viktig også for min egen del, fordi jeg hadde behov for å sette ord på stemninger, følelser og tanker jeg hadde omkring intervjusituasjonene. Jeg noterte ned om jeg oppfattet informanten som nervøs eller sikker, utadvendt eller lukket, fortrolig eller reservert. Jeg prøvde også å notere ned noen stikkord som kunne beskrive hvordan intervjuet fremstod interaksjonsmessig og kommunikasjonsmessig. I tillegg noterte jeg ned om jeg oppfattet intervjuet som informativt i forhold til hva jeg ønsket å belyse i oppgaven. Intervjumaterialet utgjorde 200 maskinskrevne sider når det var ferdig transkribert.

### Vurdering av datakvaliteten

Jeg avsluttet intervjufasen etter 12 intervjuer fordi jeg mente jeg hadde et godt materiale å arbeide videre med. For hver ny person jeg intervjuet, fikk jeg mer kunnskap og økt innsikt i problemfeltet. Hver historie og hvert intervju danner en brikke i det komplekse puslespillet slanking, kropp og emosjonalitet utgjør. Vel halvveis i intervjufasen begynte imidlertid informantene beskrivelser å gjenta seg. Visse utsagn gikk igjen, og jeg kunne trekke ut holdninger som også andre hadde uttrykt. Det er lite trolig jeg ville fått mer kunnskap om feltet om jeg hadde hatt dobbelt så mange informanter. Slik sett kom jeg til et kunnskapsmessig metningspunkt, noe som innebærer at man får den samme historien om igjen og om igjen. Når nye intervjuer ikke gir ny informasjon om feltet, har man kommet frem til et punkt der informasjonen om temaet er representativt ut fra et sosiologisk nivå. Hvert intervju utgjør biter i et puslespill som til sammen illustrerer hvor komplekst og sammensett bildet av kropp og slanking er. De 12 intervjuene jeg har gjennomført har mange fellestrekk og sammenfallende nyanser. De røde trådene som trer frem i datamaterialet er så synlige at de trolig peker på generelle tendenser i hvilke emosjonelle og relasjonelle aspekter kvinner knytter til kropp og slanking. Disse dataene og opplysningene ville også trolig kommet frem med en annen forsker eller andre informanter.



#### 4) Forskning som sosial handling

Weber hevdet i sin verdifrihetslære<sup>19</sup> at all samfunnsvitenskap er verdirelatert (Brox 1995). Forskerens egne verdier spiller en positiv og viktig rolle i forskningen. Utfordringen ligger i at det kreves disiplin, for å holde på skillet mellom sak og vurdering. Brox (1995:33) hevder at objektiv kunnskap bare er mulig dersom forskeren lar være å ta stilling til verdispørsmål, eller klarer å skille mellom empiriske fakta og egne verdier. I et weberiansk perspektiv kan man si at kvalitative intervjuer ikke er en filtreringsmaskin der dataene kommer ut i nøytral og verdifri form. Nyere vitenskapsteori bygger på sett og vis videre på weberiansk tankegang i den forstand at det fokuseres på samspillet mellom forsker og informant, og de metodologiske konsekvensene denne interaksjonen innebærer (May 1993).

Forskning verken kan eller bør vurderes som en klinisk og strømlinjeformet prosess, men må sees som en sosial handling som får konsekvenser for det resultatet vi ender opp med. (Christensen et al 1997:135). Samspillet mellom forsker og informant preger intervju-situasjonen og farger de analysene vi senere foretar. Data blir ikke bare samlet inn, men skapes også i høyeste grad gjennom den interaksjonsprosessen som finner sted. Vi møtes ansikt til ansikt, og får del i litt av hverandres tankemønster og livshistorie. Problemet er at tradisjonelle intervju- og analyseredskaper ikke fanger opp alle de nyansene som ligger i samspillet mellom forsker og informant. De har en tendens til å utelukke eller forenkle hvordan de emosjonelle aspektene i intervjusituasjonen preger de dataene som kommer frem. Dette blir særlig tydelig når man forsker på sensitive tema som f.eks. kropp og emosjonalitet, fordi de direkte berører følelser og kroppsliggjorte erfaringer. Forskning på sensitive tema er derfor en sosial handling, der taus kunnskap spiller en sentral rolle.

#### Taus kunnskap

Michael Polanyis` begrep taus kunnskap retter fokus mot den tause dimensjonen i kunnskap og handling, der individ og kunnskap møtes (Polanyi 1967). Dersom man skal komme i kontakt med andre mennesker, må man kommunisere både verbalt og nonverbalt. Man ser og hører hverandre, lukter, fornemmer og får del i litt av hverandres hverdag. Taus kunnskap er slik en form for personlig kunnskap, som innebærer at vi vet mer enn vi kan fortelle med rene ord. Taus kunnskap blir ofte oppfattet som en annen form for kunnskap enn den artikulerbare.

---

<sup>19</sup> Webers idealer har både begrensninger og tvetydigheter (Brox 1995:35)

Polanyi fremhever at det ikke er snakk om to ulike former for kunnskap, men om ulike *aspekter* ved kunnskap (Ibid).

På tross av at språklig formulert teoretisk kunnskap ikke kan vise alle sider ved et forskningsarbeid, er taus kunnskap usynlig både i forskningsrapporter og metodebøker <sup>20</sup> (Christensen et al 1997). Som Paulgaard (1997) skriver blir *“den mest avpersonifiserte kunnskapen oppfattet som den mest vitenskapelige kunnskapen”*. Den samfunnsvitenskapelige metodede-batten har i et slikt lys et uklart paradigme i kraft av å ikke klare å gjøre alle deler av forskningsprosessen analyserbar. Jeg mener taus kunnskap bør betraktes som en viktig del av datamaterialet, fordi kvalitativ forskning innebærer så stor grad av nærhet mellom forsker og informant. Christensen et al (1997:145) er klare i sitt standpunkt når de argumenterer for at vi bør utvide vår forståelse av vitenskapelighet, og reflektere over taus kunnskap og de underkommuniserte sidene ved forskningsarbeidet.

I skjæringspunktet mellom empiri og analyse finnes et analytisk tomrom som ikke fanger opp taus kunnskap i vitenskapelige termer. Problemet ligger i at vi har teorier for hvordan forskning skal utføres, men ikke gode nok begreper til å fange opp disse sidene av forskningsprosessen. Taus eller ikke-artikulert kunnskap, må vises ved hjelp av andre virkemidler enn de vi finner i tradisjonell metodelitteratur. Utfordringen ligger i å skape analytiske begreper og kategorier som kan fange opp forskning som en sosial handling med både rene ord og aspekter av taus kunnskap. Metodisk nytenkning kan frembringe ny kunnskap, og gi dypere innsikt i hvordan informantene opplever sin situasjon.

Deler av dagens metodede-batt har tatt disse problemstillingene på alvor, bla gjennom å diskutere Hochschilds (1975;1979;1983;1990) følelsesbegrep og aktørforståelse<sup>21</sup>. Hochschilds hovedpoeng er at vi må være klar over at vi aldri evaluerer og vurderer verdifritt. Vi velger vekk det vi mener er uviktige opplysninger, og konsentrerer oss om de reaksjonen vi kan tolke og forstå i kraft av egne erfaringer. De brillene vi ser temaet gjennom og de fargene vi gir intervjuet, er i stor grad styrt av våre holdninger og verdier. De bærende elementene i forskningsprosessen er ikke bare det vi sier med rene ord, men også emosjonalitet og taus

---

<sup>20</sup> Christensen et al hevder det å fokusere på eksistensen av taus kunnskap som et element i vitenskapelig arbeid, tradisjonelt har blitt oppfattet som en måte å undergrave vitenskapens autoritet på. Etter Christensens et als oppfatning er erkjennelsen av at forskningsprosessen også er mer enn en rasjonell artikulert prosess, et viktig grunnlag for vitenskapelighet (Christensen et al 1997:144). Ved å tematisere betydningen av taus kunnskap kan en bidra til å synliggjøre vitenskapens betingelser.

kunnskap. Hochschilds mener vi må være klar over hvilke situasjoner som fremkaller hvilke følelser (Ibid). Følelsebegrepet kan åpne våre øyne som forskere, og gjøre oss mindre blinde for de forestillingen vi har med oss.

Som forsker har man et ambivalent forhold til hvilken rolle egne følelser skal spille, og hvilken betydning man skal gi dem. De emosjonelle spillereglene er viktige veivisere for å forstå hvor tett innpå andre mennesker man kan forsøke å komme. Når man forsker på sensitive tema innebærer det at den tause kunnskapen er tett knyttet til informantens fysiske og mentale grenser. Dette innebærer at vi står i fare for å trække på andre mennesker, uten at vi selv er klar over det. Hvordan man reagerer og hvilke følelser man sitter igjen med etter intervjuet, er derfor relevant både under selve intervjuet og i hvordan man tolker dataene i etterkant. I de 12 intervjuene jeg har gjennomført har følelsebegrepet vært et viktig verktøy både i selve intervjuprosessen og i den senere analysen. Grunnen er at etter hvert intervju har jeg sittet igjen med en mengde inntrykk jeg har hatt vanskelig for å sortere og sette ord på, men som jeg mener har hatt direkte relevans både i selve intervjusituasjonen og hvordan jeg har oppfattet den. For at bildet skal bli nyansert, må følelser og en bevisstgjøring av internaliserte normer og verdier ha en sentral posisjon. Det er mulig at en bevisstgjøring av det vi har samlet av taus kunnskap, kan hjelpe oss til å analysere og forstå feltet bedre.

### Forskerrollen

Forskerrollen er ingen ensartet rolle, men et sett av roller man går inn i avhengig av hvordan intervjuet former seg, og hvordan tonen er mellom forsker og informant. Ofte kommer vi opp i uventede situasjoner som vi ikke helt vet hvordan vi skal forholde oss til, verken som forsker eller privatperson. Noen ganger fremstår man som fagperson med vitenskapelig nøkternhet. Andre ganger kan man gli over i en vennerolle, eller nærmest en rolle som ufaglært terapeut (Jf. Alver/Øyen 1997).

Dette skiftet i roller kan være forvirrende fordi man står overfor mennesker man ikke kjenner personlig, og som man ikke alltid vet hvordan man skal forholde seg til. Hvilken rolle vi i øyeblikket velger, og hvilke roller vi veksler mellom vil være påvirket av hvilke emosjonelle regler vi finner gjeldende (Hochschild 1975,1983). Forskerrollen er derfor sammensatt av ulike roller som hver for seg har sin funksjon. Selve konsekvensen av at rollene skifter er at

---

<sup>21</sup> Se del III, Teoretisk plattform for presentasjon av disse to begrepene.

det vil kunne oppstå konflikter mellom de rollene man inntar, og de forventningene man har til situasjonen.

### Forskerrolle og kjønn

Forskerrollens emosjonelle aspekter har også en kjønnsdimensjon. Det tradisjonelle bildet av forskeren er knyttet til menn, maskuline verdier og en positivistisk innstilling til vitenskap. Det at man som forsker har samme kjønn som forskningsobjektene kan være en ressurs, men også en kilde til problemer (Widerberg 1992). Å ha en felles forståelse av et problem eller et felt i kraft av å tilhøre samme kjønn, gjør at man lettere kan fange opp temaer og problemstillinger man ikke ville fått tak i om man var av motsatt kjønn (Ibid). Ulempen ligger i at man kan ta en felles forståelse for gitt, på en måte som utelukker andre områder og vinklinger. I mitt møte med Grete Roede-deltakerne har jeg ofte hatt en opplevelse av å møte meg selv i døra. Å få innblikk i andre kvinners forhold til kropp er med på å bevisstgjøre ens eget forhold til temaet. Denne erfaringen kan være både smertefull og overraskende. Forskerrollene medfører slik sett at man blir konfrontert med egne holdninger, verdier, det man er og det man står for.

### **Oppsummering**

Bruk av kvalitativ metode er en ”veien blir til mens du går prosess.” I mine øyne er ikke data noe som samles inn, men også noe som i høy grad skapes underveis. Interaksjonen mellom forsker og informant former dataene som kommer frem. Kvalitativ metode innebærer et nært og sensitivt forhold til kilden. Hvert intervju utgjør brikker i en helhet, og man får biter av den kunnskap som hver enkelt informant har om sin egen kropp. Denne kunnskapen er ikke ubetinget den samme jeg selv hadde i utgangspunktet, fordi informantene og jeg som forsker ser verden gjennom ulike brilleglass. Økt kunnskap om feltet har forandret både min tenkemåte og mitt søkelys på hvilke områder som er sentrale. Både innsamlingsverktøyene, problemstillingen og min egen kunnskap har blitt forandret og utfordret. Observasjonsnotatene formet i stor grad den intervjuguiden jeg endte opp med, og de spørsmålene jeg vurderte som relevante og innsiktsgivende. Det er slik et tett samspill mellom observasjonsdata og intervjudata. Til sammen belyser observasjonene og selve intervjusituasjonen feltet på en annen måte, enn det ren teori er i stand til å gjøre. Noen av de dataene som kommer frem er ikke enkle å gripe og ordfeste, fordi de er så vage og appellerer til sider ved den menneskelige kommunikasjon som ikke er enkel å beskrive med ord. Noen

erfaringer kan ikke lett settes ord på, og noe kunnskap er taus kunnskap. Den tause kunnskapen er en styrende mekanisme i interaksjonsprosessen mellom forsker og informant. Forskeren spiller ulike roller underveis, og det kommunikative aspektet står sentralt. Identifikasjon, fortrolighet og nærhet er viktige kunnskapsnøkler. Refleksjon over konteksten rundt intervjusituasjonen kan sees som en viktig kilde til innsikt og forståelse.

## Del III

# Teoretisk plattform

*We must integrate the sociology of the "head" with a sociology of the "heart" and somehow erase the distinction in the process. (Arlie Russel Hochschild 1975:300)*

---

De opplysningene som kommer frem i datamaterialet legger føringer på de perspektivene man velger å analysere datamaterialet gjennom<sup>22</sup>. I dette kapitlet skal jeg presentere den teoretiske plattformen for analyse av datamaterialet mitt. Øvrig teori blir presentert der det er relevant i analysen. Dette er gjort for å skape oversikt og struktur, og fordi jeg mener det gir økt forståelse å se empiri og teori samlet.

### Tre sosiologiske tilnærminger til studiet av kroppen

De sosiologiske diskusjonene om hva kroppen er og hvordan den kan forstås, foregår i hovedsak innenfor tre teoretiske retninger. Retningene har både likheter og ulikheter, og griper inn i hverandre samtidig som de kontrasterer hverandre. Den **strukturalistiske** og Foucault-inspirerte<sup>23</sup> retningen er opptatt av forholdet mellom kropp, vitenskap, kunnskap og makt. Kroppen forstås som et ordensproblem samfunnet må ta stilling til, og disiplineringen av kroppen skjer gjennom vitenskapelige diskurser (Isaksen 1994). Vitenskapelige og medisinske institusjoner er med på å bearbeide kroppen for at den skal bli slik makthaverne vil ha den, dvs "normal". Kroppen er slik et produkt av politiske maktkonstellasjoner, som forteller oss hva kroppen er og hvordan vi bør forholde oss til den.

Den **interaksjonistiske** og Goffman-inspirerte tilnærmingen til kroppen belyser kroppens betydning i sosial interaksjon. Aktørens synsvinkel står i fokus. Måten vi disiplinere, regulerer og representerer oss selv på knyttes til individnivå, og ikke til samfunnsnivå. Interaksjonistene mener at selv om samfunnet på makronivå former de materialle, sosiale og

---

<sup>22</sup> Samtidig er det et faktum at forskeren allerede i arbeidet med intervjuguiden og i selve datainnsamlingen påvirker hvordan feltet kan forstås. Se del II: Metodisk tilnærming.

<sup>23</sup> Foucault ser på forholdet mellom kunnskap og makt gjennom analyse av bl.a. fengselets historie (1994), galskapens historie (1999) og seksualitetens historie (1995).

kulturelle betingelsene for kroppspresentasjonen, er det på mikronivå vi ser og møter hverandre (Isaksen 1994). Interaksjonistisk tilnærming er et prosessuelt perspektiv som uttrykker forståelse for både kroppens indre og ytre. Forestillingene man har om kropp og kjønn konstrueres, vedlikeholdes og endres innenfor den gitte kulturen og den sosiale interaksjonen som finner sted. Forestillingene om kroppen varierer derfor både historisk, kulturelt og sosialt.

Innenfor **fenomenologien** fortolker man kroppen som en samfunnsmessig metafor. Det finnes et samspill mellom organiseringen av samfunnet, og måten man forstår kroppen på. Samfunnets forståelse av kroppen avspeiler dets selvforståelse. Douglas (1966) analyse av kroppsmetaforer i ulike kulturer viser at menneskekroppen er den mest tilgjengelige og synlige innfallsvinkelen til et sosialt systems selvforståelse (Isaksen 1994). Forståelsen av kroppens mikroprosesser er ofte en avspeiling av samfunnets sosiale makroprosesser. Den fenomenologiske retningen fanger også opp hvordan de tabubelagte aspektene ved kroppen vises i sosiale relasjoner.

## **Valg av interaksjonisme som hovedperspektiv**

Det er mulig å analysere slanking som fenomen innenfor både en strukturalistisk, interaksjonistisk og fenomenologisk tilnærming til kroppen. Den tilnærmingen man velger bør etter mitt skjønn gjenspeile empirien. Datamaterialet mitt viser at emosjonelle og relasjonelle aspekter ved slanking er sentrale, for å forstå informantenes forhold til kropp og slanking. Jeg velger derfor å ta utgangspunkt i en **interaksjonistisk** hovedtilnærming til feltet. Jeg mener det er fruktbart å belyse slanking ut fra informantenes synsvinkel, og deres formidling av hvordan en slank kropp blir meningsbærende i sosial interaksjon.

Samtidig mener jeg det gir innsikt å se slanking som et fenomen på ulike nivå. Informantenes forhold til kropp og slanking formes både på individnivå, mesonivå og strukturnivå. Slanking er ikke bare en personlig handling, men også en kontekstuell respons. Ved å samle informantenes fortellinger er det mulig å avdekke hvordan kvinneideal og kroppsideal har sin rot i strukturelle betingelser. Det er etter mitt skjønn viktig å få frem dette samspillet mellom aktør og struktur, fordi det gir et flerdimensjonalt bilde av slanking som fenomen. Jeg velger derfor i tillegg å benytte meg av en strukturalistisk tilnærming til kroppen, om enn i langt mindre grad enn den interaksjonistiske. Den fenomenologiske retningen er bare i liten grad

aktuell i denne oppgaven. Ovenstående resonnement har ført til at jeg har valgt Arlie Russel Hochschilds teorier som bærebjelke i analysen av mitt datamateriale. Som teoretiker er Hochschild sterkt interaksjonistisk preget, men ser også på strukturelle forhold som kjønn og klasse (Hochschild 1989;1983). Hun er derfor ikke en ren interaksjonist i kraft av å fange opp også de spesifikke kontekstene rundt aktørene.

## **The Sentient Actor: Fornuft og følelser**

Informantene mine kan isolert sett vurderes som rasjonelle aktører, fordi de velger en slankeorganisasjon for å nå målet om lavere vekt. En slik mål – middel aktørmodell griper fatt i de synlige variablene som informantene har felles. Problemet med en formålsrasjonell aktørmodeller er at man ikke fanger opp de individuelle, emosjonelle og relasjonelle aspektene ved kropp og slanking. Informantene *er* rasjonelle aktører, men datamaterialet mitt fanger opp så mye mer. Jeg mener datamaterialet mitt gir grunnlag for å hevde at informantenes strev med å slanke seg fanger opp *både* fornuft og følelser. Det kan hevdes at samfunnsvitenskapen i hovedsak har basert seg på to aktørmodeller (Hochschild 1975). Den ene betrakter mennesket som en bevisst og kognitiv aktør, som handler rasjonelt for å nå sine mål. Den andre modellen ser mennesket som en ubevisst og følelseorientert aktør, som handler ut fra ubevisste motiver (Ibid). Det kan argumenteres for at disse to aktørmodellene er for snevre, fordi de utelukker de emosjonelle aspektene ved våre handlinger. Hochschild (1975:299) hevder følgende:

*"I suspect that the "social" goes deeper than our current images of the social actor have led us to suppose. Roles and relations are surely not social patterns that apply only to thought and action, leaving feeling untouched, timeless, and universal constant. We must integrate the sociology of the "head" with a sociology of the "heart" and somehow erase the distinction in the proces."*

Hochschild (1975) mener følelser er viktige momenter i våre handlinger, og konstruerer et nytt aktørbegrep som fanger opp både de rasjonelle og de emosjonelle sidene ved våre handlinger. **"The Sentient Actor"** kan oversettes med "den bevisste, følende aktør." Både følelser og mening er viktige ingredienser i rasjonell adferd. Folk handler i kraft av både kunnskap og følelser, og disse to forholdene utfyller hverandre gjensidig. Hochschild tar utgangspunkt i Weber når hun hevder at man kan handle irrasjonelt, men ikke føle ufornuftig. Vi handler ut fra rasjonelle og bevisste beslutninger, men det er også i stor grad følelser som avgjør hvorfor vi handler som vi gjør. Ved å vektlegge informantenes følelser er det mulig å



analysere slanking som en genuin sosial handling. En slik aktørmodell makter å fange opp informantenes rasjonelle beslutning, og samtidig de emosjonelle og relasjonelle aspektene som ligger til grunn for at de velger å slanke seg. Hochschilds aktørmodell ”The Sentient Actor” er derfor et egnet bakgrunnsredskap for å fange opp de rasjonelle og de emosjonelle sidene ved kropp og slanking.

## Kontekstens tre dimensjoner.

Hochschild mener følelser får mening i forhold til en spesiell sosio-historisk kontekst, og at denne konteksten kan deles inn i tre dimensjoner: En politisk dimensjon, en ekspressiv dimensjon og en normativ dimensjon (1975). Slik jeg forstår Hochschild illustrerer **den politiske dimensjonen** makronivå, ved å fange opp forholdet mellom en persons følelser og målet for disse følelsene. Hvordan vi reagerer må sees i lys av makt, politikk og strukturelle forandringer. På den ene siden står makt og sanksjoner, og på den andre siden følelser og uttrykkenes mål. **Den ekspressive dimensjonen** fanger opp sosial interaksjon på mesonivå, og tar for seg forholdet mellom en persons følelser og andre menneskers fortolkning av disse. Vi fortolker andre menneskers uttrykk, og vurderer om for eksempel smilet er ekte eller falskt, og om gleden er spontan eller påtatt. **Den normative dimensjonen** viser mikronivået, og handler om domfelling og evaluering av våre egne følelser. En hver situasjon fremkaller visse følelser, og vi har visse oppfatninger av hva som er ”riktig” å føle i ulike situasjoner. Disse følelsereglene, eller ”feeling rules” viser hvordan folk handler i forhold til emosjonelle konvensjoner (Hochschild 1975;1979;1983;1990). Vi får skyldfølelse når vi føler noe annet enn det vi synes vi burde føle. Det er for eksempel upassende å le i begravelser, eller å være trist og sur i et bryllup. Følelsereglene har kontekstvariasjoner, og de er mulig å mistolke og misforstå. Hochschild mener man må være klar over hvilke situasjoner som fanger opp forskjellige følelser (Ibid).

Jeg mener slanking er et fenomen som kan analyseres på forskjellige nivå. Hochschilds forståelse av hvordan følelsenes kontekst kan deles inn i tre dimensjoner, makter etter mitt syn å fange opp det kompliserte forholdet mellom aktør og struktur. De tre dimensjoner vil derfor være et hovedredskap for å analysere hvordan informantenes forhold til kropp og slanking formes på ulike nivå, og de konsekvensene dette har.

## Del IV

# Analyse av datamaterialet

---

### **Innledning til analyse av datamaterialet**

Datamaterialet mitt gir et innblikk i 1990-talls kvinnens forhold til kropp og slanking. Informantene beskriver både egne følelser knyttet til kropp og utseende, og hvordan velvære, skam, kroppsbilde og selvpresentasjon påvirkes av primær- og sekundærrelasjoner. Slankhet fremstår som ensbetydende med personlig velvære og vellykkethet. Jeg ønsker å få frem informantenes fortellinger om sårhet og usikkerhet, fordi de viser det menneskelige strevet etter å ha et godt liv, bli sett og anerkjent. Disse aspektene handler ikke bare om personlige tanker og kroppsliggjorte erfaringer, men også om normer og verdier som finnes i samfunnet rundt oss. Det faktum at det er flest kvinner som slanker seg, tyder på at det har noe å gjøre med opplevelsen av å være kvinne i vårt samfunn. Fokuseringen på slanking i vår kultur sier både noe om samtidens verdier og folks indre landskap. Slanking dreier seg slik sett om både mennesket i samfunnet, og samfunnet i mennesket (Berger og Lückman 1983). Slanking kan forstås både som en privat handling, og en kontekstuell respons. Jeg ønsker å fange opp forholdet mellom aktør og struktur, ved å vise hvordan slanking fremtrer som et fenomen på ulike nivåer. En slik innfallsvinkel belyser informantenes emosjonelle og relasjonelle forhold til kropp og slanking. Følgende spørsmål står sentralt i hvert av de påfølgende fem analysekapitlene:

6. På hvilken måte er det mulig å analysere slanking som en kontekstuell respons og et fenomen på ulike nivå?
7. Hvilken rolle spiller slankhet for følelsen av personlig og sosialt velvære?
8. Hvordan koples vekt til skamfølelse, og hvem har makt til å fremkalle denne følelsen?
9. Hvilken betydning har kroppsbilde for velvære, skamfølelse og selvbilde, og hvordan formes kroppsbilde i den sosiale interaksjonen?
10. Hvordan er slanking et middel for å presentere seg selv, og slik gjøre seg mer synlig for omgivelsene?

## Hovedinnholdet i de fem analysekapitlene.

- 1) Det første kapittelet er en introduksjon til feltet, og plasserer slanking i et samfunnsmessig perspektiv. Jeg vil først gi et kort bilde av hvordan det vestlige **kvinneidealet** forandrer seg i takt med den historiske samfunnsutviklingen. Videre tar jeg utgangspunkt i Hochschilds **tre dimensjoner**<sup>24</sup> (1975), og bruker de som et redskap for å vise hvordan slanking som fenomen utspiller seg på strukturnivå, mesonivå og individnivå. Til sammen illustrerer dette kapittelet forholdet mellom aktør og struktur, og danner innfallsvinkel til analyse av selve datamaterialet mitt.
- 2) Det andre kapittelet tar for seg informantenes vektlegging av **velvære** som et hovedmotiv for å slanke seg. Velvære analyseres som en kontekstuell erfaring, og illustrerer emosjonelle og relasjonelle aspekter ved kropp og slanking. Jeg knytter inn matens sosiale betydning og forholdet mellom mat og følelser, for å vise hvordan slanking oppfattes som nøkkelen til velvære og større livskvalitet.
- 3) Kapittel tre diskuterer informantenes usikkerhet, flauhet, forlegenhet og sårhet i forhold til **skambegrepet**. Skam knyttes til mangel på velvære, strev etter verdighet, og utøvelse av makt. Jeg viser hvordan informantene opplever skamfølelse på offentlig og private arenaer, og hvordan skamfølelsen regulerer sosial interaksjon. Informantenes opplevelse av å ha en kropp de er misfornøyd med står i fokus.
- 4) Kapittel fire illustrerer informantenes **kroppsbilde**, og deres opplevelse av kroppen som utilstrekkelig. Kroppsbilde analyseres som en indre forestilling om kroppens form og fasong, og knyttes direkte til selvbilde. Kroppsbilde eksisterer i et samspill med følelser som velvære og skam. Jeg vektlegger hvordan kroppsbildet formes i sosial interaksjon, og trekker inn både primærrelasjoner og sekundærrelasjoner.
- 5) Det femte kapittelet viser hvordan slanking handler om **selvpresentasjon**. Jeg viser hvordan informantene føler de blir møtt med andre holdninger når de er slanke, enn når de har noen kilo for mye. Jeg viser også hvordan vi tillegger andre mennesker ut fra utseende. Slanking handler både om å gjøre et best mulig inntrykk, og å gjøre seg mer positivt synlig for sine omgivelser.

# Kapittel 1

## Introduksjon til feltet

---

### Kvinneidealet i lys av historiske, samfunnsmessige forandringer

Ser man bakover i historien, finner man at kvinneidealet og fokusering på kropp og slanking sammenfaller med historiske forandringer. I etterkrigsårene er kvinneidealet en formfull og fruktbar kropp. Mange menn kommer tilbake fra krigen og går inn i arbeidslivet igjen. Kvinnene går tilbake til kjøkkenbenken for å føde barn og verne om familien. Denne perioden karakteriseres som ”baby-boom” perioden. Frem til begynnelsen av 1960-tallet er kvinneidealet fruktbarhet og kvinnelige former a` la` Marilyn Monroe.<sup>25</sup>

Twiggyperioden lanserer den magre ungjentefasongen som forbilde. Fra 1960 tallet og fremover forandrer familieinstitusjonen seg, og vi ser en markant økning i antall skilsmisses. Man får også en prevensjonsrevolusjon med lanseringen av spiralen og p-pillen. For første gang kan kvinner selv bestemme over sin egen seksualitet, og selv regulere om og når de ønsker å sette barn til verden. Det blir mer vanlig å ta høyere utdanning, og kvinner er ikke i samme grad som før avhengig av å bli forsørget av mannen. Fra 1970 og fremover trer kvinner inn i arbeidslivet for fullt, og forsørgelseaspektet ved ekteskapet blir dermed ytterligere redusert. Abortlovgivningen bidrar ytterligere til kvinners frihet. I denne perioden er unisex moten moderne.

1990-tallets kvinneideal viser en slank kropp som grenser mot å være mager. Kvinneidealet og skjønnhetsidealet er ikke lenger den fruktbare kvinnekroppen med runde bryster, rumpe og lår. Man skal helst være høy, slank, veltrent og i tillegg ha fyldige bryster. Pamela Andersons ”barbiedukke figur” er et ideal for mange unge jenter. Fyldige former er fysiske attributter som assosieres med ansvaret med å føde barn, og hjelpe mannen (Liggett 1989). I 1990 årene

---

<sup>24</sup> Se del III: Teoretisk plattform.

<sup>25</sup> Det er senere kommet frem at Marilyn Monroe hadde operert inn silikon i brystene. Hun tok også klyster når hun skulle fotograferes for at magen skulle se flat ut på bildene (Liggett 28:1989).

er morsidealet erstattet av et selvrealiseringsideal, der man forsøker å holde seg ung, slank og gjøre jobbmessig karriere. For mange kvinner er det like viktig å ta utdanning og gjøre karriere, som å bli mor. Slankhet assosieres med indre kvaliteter som selvdisiplin, dyktighet og sunnhet. De egenskapene som forbindes med en slank kropp er også egenskaper som er etterspurt på arbeidsmarkedet. Satt på spissen kan man hevde at morskroppen med fyldige former, står i kontrast til karrierekroppens slanke figur.

Hochschild beskriver (1989) hvordan idealbildet av den moderne kvinnen er en sunn, ung og slank kvinne som både har barn, utdanning og jobbkarriere. Bildet på suksess er ensbetydende med en slank og veltrent kropp, og personlig dyktighet. En slik vinkling kan være en lyssetting av det presset kvinner føler på å slanke seg og være dyktige. Etter mitt skjønn kan slanking på den ene siden sees som et symbol på kvinners frihet over eget liv og egen kropp. På den andres siden kan slanking forstås som sosial konformitet og samfunnets kontroll over individet. Frihet og individualisering står slik i et ambivalent forhold til sosial kontroll, disiplinering og konformitet. Det gir innsikt å ha koplingen mellom kvinneidealet og historiske og samfunnsmessige forandringer i bakhodet i en videre analyse av datamaterialet, fordi det åpner opp for å se slanking som et fenomen i en større sammenheng.

### **Tre dimensjoner ved slanking som fenomen**

Vår tids fokusering på kropp og slanking utspiller seg både på strukturnivå, mesonivå og individnivå. Ideen om at en slank kropp gir økt livskvalitet og fysisk og psykisk velvære, kommer ikke ut av løse luften, men kan relateres direkte til kontekstene rundt oss. Som vist i teorikapittelet mener Hochschild at følelser får mening i forhold til en bestemt sosiohistorisk kontekst, og at denne konteksten har tre dimensjoner: En politisk dimensjon, en ekspressiv dimensjon og en normativ dimensjon (Hochschild 1975:288). Jeg mener Hochschilds tredeling makter å fange opp samspillet mellom aktør og struktur på en fruktbar måte. Samtidig er det en rekke uklare poenger i hennes tolkning av begrepene, og hvordan hun anvender de tre dimensjonene. Jeg velger å bruke Hochschilds inndeling i tre dimensjoner som et *redskap* for å analysere slanking som et fenomen på ulike nivåer, samtidig som jeg legger min egen fortolkning og forståelse i begrepene.

Etter min mening er det fruktbart å bruke den **politiske dimensjonen** til å belyse hvordan slanking som fenomen har utspring på strukturelt nivå. Jeg trekker inn sosialøkonomi,

vitenskap og markedskrefter. Den politiske dimensjonen regulerer feltet, ved å legge føringer på våre valg. Den **ekspressive dimensjonen** fanger opp det relasjonelle ved å fokusere på sosial interaksjon, og forholdet mellom egne følelser og andres tolkning og forståelse av dem. Her er informantenes forhold til utdanning, arbeidsliv og familie sentralt, fordi det viser slanking som en relasjonell respons. Den **normative dimensjonen** vil vise normer, og forholdet mellom det vi synes vi *bør* føle og det vi til en hver tid *faktisk* føler. En slik fortolkning evner å avdekke at slanking er et fenomen som konstitueres på forskjellige nivåer.

Slanking kan også analyseres som en strategi. Slanking kan være en forbedringsstrategi man velger for å forandre en livssituasjon som oppleves som utilfredsstillende. Slanking kan også være en innordningsstrategi for å tilpasse kroppen etter gjeldende normer for kvinnelighet og skjønnhet. Å gå ned i vekt kan også være en bevaringsstrategi der man forsøker å bevare et ungdommelig utseende, eller å beholde stabilitet i livet. Strategiene glir over i hverandre, og opptrer både samlet og hver for seg. Strategiene fanger også opp både den politiske, ekspressive og normative dimensjonen ved slanking. Fordi disse strategiene i mitt datamaterialet i hovedsak er relasjonelt orienterte, velger jeg å introdusere dem under den ekspressive dimensjonen.

## 1) Den politiske dimensjonen

Standarder for helse og normalvekt er sosialt konstruerte og farges av kultur, økonomi, geografi, kjønn og religion. Hva som til en hver tid defineres som sunt og skjønt, varierer derfor i tid og rom. I vår kultur settes det direkte likhetstegn mellom slankhet, sunnhet og skjønnhet. Samfunnet setter snevre grenser for hva som oppfattes som sunt og vakkert, og legger slik strenge føringer på hvordan vi bør se ut (Jf. Chapkis sitert i Davis 1995:52). Det kan være fruktbart å stille spørsmål om hvem som har makt til å definere fedme som både et politisk og personlig problem. Hvilke mekanismer og tanksett ligger bak den sterke fokuseringen på vekt og slanking?

Den politiske dimensjonen kan belyse slanking som fenomen innenfor tre områder:

a) sosialøkonomi, b) vitenskap og c) markedskrefter. Jeg skal vise hvordan disse tre delene regulerer, og legger grunnlaget for slanking som fenomen både økonomisk og politisk:

### a) Sosialøkonomisk perspektiv

Økonomisk tankegang påvirker normene for sunnhet og skjønnhet. Ut fra et sosialøkonomisk perspektiv er det en klar fordel, at en størst mulig prosentandel av befolkningen holder seg sunne og friske. Syke mennesker betyr at staten må bruke penger på helse, og at utgiftene til trygd og sykelønn stiger. Hvert år koster overvekt det offentlige millioner av kroner i form av tilleggssykdommer som diabetes, høyt blodtrykk og høyt kolesterol (VG 16.9.99). Dersom helsevesenet klarer å få oss til å leve sunt og holde oss slanke, er det en enkel måte å redusere de sykdomsutgiftene som overvekt og fedme bringer med seg. Det er rett og slett billigere for samfunnet at mennesker er slanke, enn at de er overvektige. I USA fokuseres det sterkt på at fedme ikke er en privatsak, men et samfunnsproblem som truer de offentlige budsjettene (Ibid).

### b) Vitenskapelig legitimering

Vitenskapelig forskning på helse og sunnhet har satt likhetstegn mellom det sunne og det slanke. Medisinske vitenskaper har lange tradisjoner og høy status, og de "hvite frakkers kunnskap" har tradisjonelt hatt en sterk posisjon. Kampen mot fedme er definert som et offentlig helsepolitisk satsingsområde både nasjonalt og globalt.<sup>26</sup> Gjennom de siste tiårene har medisinsk forskning fokusert stadig mer på de helsemessige fordelene ved å ha en slank og sunn kropp, og de ulempene fedme bringer med seg. Forskning viser at regelmessig mosjon sammen med sunt kosthold, reduserer faren for sykdommer og øker levealderen. En sunn sjel i et sunt legeme, er i dag ensbetydende med sunn sjel i sunn og slank kropp. Det som betraktes som ideell vekt i forhold til høyden, er i dag imidlertid ca. 10 kilo lavere enn hva som var tilfelle rundt 1960. Mange mennesker som følger dietter, går ned i vekt, for å oppleve at vekten øker igjen når kuren er avsluttet<sup>27</sup>. Dermed prøver de en ny kur. På det politiske planet finner vi at ulike politiske organer<sup>28</sup> prøver å regulere helse- og sunnhetsmarkedet ved hjelp av aksept eller disaksept av ulike produkter. Det finnes f.eks. politiske vedtak fra Statens Helsetilsyn om at man ikke kan selge såkalte slankepiller uten to års dokumentert virkning. Tabletter forbindes med sykdom, og når man kan gå ned i vekt ved å spise tabletter sier dette noe om at helse og slanking glir over i hverandre, og at grensene mellom slankeprodukter og medisin stadig flyttes. Legeprofesjonene og kommersielle interesser utgjør en sterk politisk og

---

<sup>26</sup> Verdens helseorganisasjon (WHO) har utnevnt bla fedme som en hovedtrussel mot folkehelsen.

<sup>27</sup> De fysiologiske konsekvensene av å gå for raskt ned i vekt er at man mister muskelmasse i stedet for fett, og at man slik sett får større fettprosent i kroppen.

<sup>28</sup> Markedsrådet er et eksempel her.

økonomisk konstellasjon. Ved at leger går god for ulike produkter som kurer, dietter og tabletter øker tiltroen til disse. Vitenskapelig legitimering av slankhet gjør at slanking blir både business og ideologi. I Foucaults perspektiv kan man si at vitenskapen utøver makt over individet, ved å definere hvilke normer for helse og skjønnhet som skal være gjeldende.

### c) Markedskrefter

Idegrunnlaget som ligger til grunn for at det oppleves som ubehagelig å ha en kropp som ikke passer inn i gjeldende standarder for skjønnhet og helse, er i aller høyeste grad ”big business.” Når hver av de omlag 35 000 personene som går på Grete Roede kurs betaler ca.1200 kroner for et kurs, vitner det om at slanking er en svært innbringende ide å bygge en bedrift på. Det sier også noe om at strategiene med vitenskapelig legitimering av sunnhet og slankhet lykkes. Kapitalen trenger stadig nye varer og nye markeder. For å få hjulene til å gå rundt må produksjonen økes og nye produkter lanseres. Det finnes et utall useriøse aktører på markedet som reklamerer for slankepiller, slankesåler, slankebelter og slankepulver. Med begrunnelse i at slankhet er sunt, reklameres det også for treningsapparater, treningsvideoer, hoppetau, røkkeringer og mer avansert utstyr som laserbehandling og innpakking i plast der målet er å redusere det kroppslige omfanget og hjelpe kroppen å kvitte seg med avfallsstoffer. Man kan også gi inntrykk av en slankere figur ved å iføre seg ”hold-in” strømpebukser som presser inn magen, og ”push-up” bh-er som fremhever bysten.

I tillegg blir det mer vanlig og akseptert å forbedre utseendet ved hjelp av kosmetisk og plastiske kirurgi. I dokumentaren ”-Og Gud skapte kvinnen” (TV 2 14.9.98), sier kirurgen at han ofte er fristet til å gi visitt-kortet sitt til folk på bussen eller T-banen, fordi ”de har ansiktstrekk som med fordel kunne forandres.” Leder av Norsk Plastikkirurgisk forening, P.F Amland, sier til Dagbladet 19.5.99 at han frykter useriøse aktører på markedet, og at man må holde hodet kaldt når utsiktene til å tjene mye penger er tilstede. Det er i dag ca 50 000 nordmenn som har fått fjernet fett (Dagbladet 19.5.99). Amland vektlegger at det er et stort etisk ansvar å fettsuge og operere friske folk. Det at det nettopp er friske mennesker som ønsker å la seg operere, er et poeng som er verdt å ta med seg. I samme reportasje fortelles det også om en 15 år gammel jente som kom sammen med sin far til en plastisk kirurgisk klinikk for å få fettsuget magen. Jenta ble forøvrig avvist. Slanke- og skjønnhetsindustrien forholder seg i dag til et umettelig marked. Hvert år kjøper vi slankeprodukter for mellom 150 og 200 millioner bare i Norge. I tillegg kommer tallene fra slankeorganisasjonene (Dagbladet 9.9.98). Hvert nytt produkt bringer med seg et håp om at nettopp denne gangen vil man gå ned i vekt



og føle seg bedre, lykkeligere og lettere både i sinn og skinn. Vi ønsker å bli slankere, sunnere, glattere, gladere og mer lik idealene.

### Slanking som ideologi

Slankeorganisasjoner som Grete Roede fanger opp disse ideene og omformer dem til et idesystem eller en ideologi<sup>29</sup>. Ideologien heter ”velvære” og kopler en slank kropp til bedre livskvalitet. Man trenger ideologi for å selge et produkt, og aktører som bl.a. Grete Roede forstår at det er mulig å tjene penger på at kvinner er misfornøyd med hvordan de ser ut, og sterkt ønsker å være slanke. Det kan stilles spørsmål om hvor disse ideene kommer fra, og hvem som har makt til å påvirke i kraft av et ideologisk tankesett.

Marx legger et maktperspektiv til grunn når han forklarer ideologi med at ”de herskendes tanker blir de beherskende tanker.” Noen grupper i samfunnet er ledende og har makt til å så en tanke, som forplanter seg til resten av befolkningen (Bourdieu 1995). Ideologien blir mer eller mindre usynlige tanker, fordi man ikke kan konkretisere hvor de kommer fra. Vi slanker oss ikke fordi det er en ide vi selv har kommet på, men fordi ulike strukturelle mekanismer har satt oss på tanken om at vi bør forholdet oss til et politisk/vitenskapelig skapt kroppsideal. Hver dag forteller aviser, ukeblader, treningsstudioer og klesbutikker at man vil kjenne seg glad og føle seg vel dersom kroppen er slank. En strøm av informasjon som kopler skjønnhet, utseende og velvære kan lett bli allmenngyldige sannheter som folk gjør til sine egne. Leger, forskere og naturmedisinere er sentrale aktører i markedet, og gir i kraft av sin vitenskapelige status ulike slankeprodukter høy grad av legitimitet. Slanking er derfor med bakgrunn i medisinsk vitenskap og sosialøkonomisk rasjonalitet, et strukturelt fenomen som fanger opp både ”business” og ideologi.

## **2) Den ekspressive dimensjonen**

Den ekspressive dimensjonen kan belyse hvordan slanking kan forstås som en relasjonell respons. I datamaterialet knyttes slanking til utdanning, arbeidsliv og familieliv. Informantene vektlegger sterkt relasjonene både til ektefelle/partner og kollegaer. Det må derfor være noe i temaet slanking, som knyttes til disse relasjonene rent erfaringsmessig. Et sentralt

---

<sup>29</sup> Ideologibegrepet har mange definisjoner. Kunnskapssosiologisk kan ideologi defineres som tankesystemer som representerer bestemte maktgruppers interesser. Ideologi kan også oppfattes som et sett av kulturelt bestemte verdier, trosretninger og holdninger som ligger under sosial og politisk handling.

utgangspunkt blir derfor å stille spørsmål om hva det er med arbeidslivet og familieinstitusjonen, som forsterker følelsen av at man bør være slank og se godt ut. Blikket står i denne sammenheng sentralt. Gjennom utseende, fremtoning og oppførsel kommuniserer vi vår emosjonelle selvforståelse til andre mennesker. Bevisstgjøring av blikkets rolle i sosial interaksjon er nødvendig for å forstå hvordan slanking kan være en relasjonell respons.

### Blikket som bærebjelke i den ekspressive dimensjonen

Blikket spiller en viktig rolle i den ekspressive dimensjonen, ved å fange opp den sosiale interaksjonen. Når noen smiler, tolker vi om smilet er ekte eller påklistret. Slik tolker vi også andres blikk for å finne ut om de er anerkjennende eller avvisende (Hochschild 1983). Blikket forteller om normer, holdninger og verdier i den konkrete interaksjonen. Det er vanskelig å fange opp ulike måter blikket kan brukes på, fordi måten vi bruker blikket og ser andre mennesker, etter mitt skjønn er preget av taus kunnskap. En av grunnene til at kroppsspråk, gester o.l. er vanskelig å sette ord på, er at de oppfattes i vår underbevissthet, og ikke alltid er oss bevisst. Jeg mener det kan gi analytisk innsikt å prøve å skille mellom ulike typer blikk.

Det er forskjell på å smile *av* noen, og smile *til* noen. På samme måte kan man også skille mellom å se *på* noen, og det å se *til* noen. Blikket vitner om hvem som er deltaker i fellesskapet, og hvem som står utenfor og bare er tilskuer. Den beglodde kan føle at blikkene uttrykker en kritisk tanke eller en slags dom. Ser man derimot *til* noen eller *inkluderende*, er det en handling som omfatter både anerkjennelse, respekt og omsorg. Hvilket blikk man bruker avhenger av hvor tett relasjon man har til personen man ser på. Det gode blikket skiller seg fra det likegyldige blikket. Ulike blikk tillegges med andre ord forskjellig verdi, og avhenger av om det tilhører menn, kvinner, venner, barn, kollegaer eller ukjente.

Deler av datamaterialet mitt bærer med seg toner av sårhet som særlig kommer til uttrykk i den ekspressive dimensjonen. Sårheten er knyttet til strevet med å bli sett og oppnå anerkjennelse fra andre mennesker. Informantene viser dette når de forteller at de bare føler seg vel dersom de er slanke, og at de prøver å skjule rumpa og lårene i vide gensere. Slanking i et ekspressivt perspektiv kan derfor sees som en måte å oppnå den omsorgen og aksepten som ligger i å bli sett på en positiv måte av andre mennesker. Målet kan være å føle seg som deltaker i andre menneskers hverdag, og å slippe å stå utenfor som tilskuer fordi man ikke føler seg vel nok og trygg nok til å be om å bli sett. I et slikt perspektiv er slanking en strategi man velger for å forandre en situasjon som oppleves som utrygg og lite tilfredsstillende. Med

den ekspressive dimensjonen som analyseredskap, fremtrer slankingen som en måte man kommuniserer sin emosjonelle selvforståelse på. Sosial interaksjon vil slik stå i fokus.

### Slanking som respons på utdanning og arbeidsmarked

De fleste informantene befinner seg i flytende sosiale kontekster i den forstand at de utfordres i forhold til utdanning, jobb eller i relasjon til partner og barn. Observasjonene gir inntrykk av at mange av kursdeltakerne generelt tar utdanning eller etterutdanning. Av mine informanter er omtrent halvparten under utdanning eller tar etterutdanning for på sikt å få bedre jobb. Ingen av informantene har høyere utdanning eller jobb i høystatusyrker. Hvordan kan man forstå at relativt mange kvinner både slanker seg og tar utdanning samtidig? Er det et spørsmål om å øke sin sosiale status, eller forteller det også noe om at de føler seg utrygge i den situasjonen de befinner seg i? Kan slanking sees som en forbedringsstrategi, innordningsstrategi eller bevaringsstrategi?

Sosial status knyttes gjerne til faktorer som personlige egenskaper, kunnskap, høy utdanning, jobb. Man kan også øke sin status ved å leve opp til klassespesifikke idealer om et pent utseende. Det er mulig å få høyere sosial status ved å ta (etter-) utdanning, fordi økt kunnskap og bedre jobbmuligheter gir større anerkjenning. Videre er det et faktum at ung og høyt utdannet arbeidskraft er mer etterspurt på arbeidsmarkedet, enn eldre arbeidskraft og mennesker med lav utdanning. Flere arbeidsgivere foretrekker suksessfulle ansatte som signaliserer at de er ”unge, effektive, dyktige og følger med i tiden.” Disse egenskapene knyttes i vår kultur til en slank kropp. Slanking kan derfor være en måte å innordne seg de normene som gjelder for attraktiv arbeidskraft. Målet med å både slanke seg og ta utdanning kan derfor være å gjøre seg mer attraktiv på arbeidsmarkedet, og slik være en investering i større økonomisk og sosial sikkerhet. Utdanning og en slank kropp er slik begge viktige aktiva for å skape større velvære. Slanking kan derfor sees som både en forbedringsstrategi og en innordningsstrategi. Dette argumentet underbygges når man ser nærmere på informantenes jobbsituasjon.

Tradisjonelle kvinneyrker, som yrker innen servicenæring og helsevesen, er gjerne knyttet til arbeid der kroppen står i fokus. Informantene har yrker knyttet til helse, utdanning eller media. Disse yrkene innebærer at man blir sett av mange mennesker, stadig omgås nye folk og etablerer nye jobbrelaterte relasjoner. Man blottstiller seg konstant for andres blikk som fanger opp både hvordan kroppen ser ut og hvordan man er som person. Dette kan bringe med

seg stor grad av usikkerhet, og at man ønsker å gjøre sitt beste for å bli sett og anerkjent. For å få en behagelig jobbsituasjon må man føle seg trygg både personlig og sosialt, og når man føler seg trygg vil man føle seg vel. I jobbsfæren kan det å slanke seg være et middel til å oppnå trygghet, ved at man føler velvære via andres anerkjennende blikk. Man investerer i kroppen for å få anseelse og trygghet. De uklare linjene mellom slanking, utdanning, jobb, anerkjennelse og trygghet blir tydeligere når velvære koples til en slank kropp. Slanking kan slik sett være en måte å signalisere at man holder seg ung, tilpasser seg ønskede standarder og er attraktiv jobbmessig. Etter mitt skjønn sier det at man *både* slanker seg og tar etterutdanning, noe om at man er inne i en fase hvor man ønsker en aktiv forbedring og forandring i livssituasjonen. Slanking blir i et slikt perspektiv en forbedringsstrategi.

### Slanking som respons på familieliv

Slanking kan analyseres som en respons på familiekonteksten. Ser man på statistikken over Grete Roede kursene finner man at hele 35 % av deltakerne er i alderen 30-39 år. En årsak til dette kan være at denne perioden av livet preges av barn og jobb. Mange av deltakerne fremhever at kroppen har forandret seg etter svangerskap og at de ønsker å gå ned i vekt for å få tilbake figuren. Det er også gjerne i denne alderen at kroppen blir mindre spenstig, og man begynner å få rynker. Slanking er slik en forbedringsstrategi man velger for å forsøke å gjenopprette en "normaltilstand." Det handler også om at man innordner seg de gjeldende kravene for kvinnelig skjønnhet, og at dagens kvinneideal står i motsetning til morskroppen.

Ser man på statistikken igjen finner man også at over 40 % av kursdeltakerne er i alderen 40 til 59 år, og slik befinner seg i en periode der morsrollen ikke lenger er sentral fordi barna er begynt å bli voksne. Mange ekteskap opplever en forandring når det ikke lenger er foreldrerollen som står i fokus, og det skal gjenopprettes en kjæsterelasjon til ektefellen. Spørsmålet blir da om man slanker seg for å få anerkjennelse fra partner, bli sett og føle seg attraktiv? Kan slanking derfor sees som en måte å bevare ekteskapet og seksualiteten i forhold til mannen? Kan det være slik at å slanke seg er en respons på en følelse av seksuell usynlighet i forhold til ektefelle, og sosial usynlighet i forhold til familie? Er slanking en bevaringsstrategi man velger for å holde ekteskapet ved like?

Kvinner blir med årene definert som mindre attraktive, mens menn beholder sin tiltrekningskraft lengre. Davis (1995) mener at å redusere kroppens størrelse, er å kontrollere den og få den til å passe inn i det kvinnelige skjønnhetssystemet. Kvinnelig skjønnhet er

knyttet til ungdom, mens mannlig skjønnhet er knyttet til styrke og utstråling. Grånende tinninger blir i vår kultur sett på som mer attraktivt på menn enn på kvinner. Den tradisjonelle idealkvinnen er slank og vakker, mens hennes mannlige motstykke er rik og har makt (Waalder Loland i Dagbladet 2.1.98). Tradisjonelt har menn høyere utdanning enn kvinner, og befinner seg oftere i ledende posisjoner med kvinnelige ansatte. En ektemann i 50 årene med makt er for mange kvinner attraktiv, noe som for konen kan oppfattes som en trussel mot ekteskapet. Slanking kan derfor sees som et strategisk valg for å unngå skilsmisse eller at mannen tiltrekkes av andre kvinner. Det kan også hevdes at kvinner ofte er i en mer utsatt posisjon enn menn, fordi en eventuell skilsmisse i visse tilfeller kan føre til dårligere økonomi og lavere levestandard. Særlig er de kvinnene som jobbet deltid mens barna var små i en utsatt posisjon, slik kan slanking sees som en respons på økonomisk og sosial usikkerhet, og være en måte å beholde og bevare en livssituasjon som er i forandring. Det gjør det lettere å forholde seg til familien og arbeidet som forsørgelsesystem dersom man føler seg vel med seg selv og den situasjonen man er i. En slik tankerekke støtter opp under argumentet om at slanking kan være en bevaringsstrategi. Man kan stille spørsmål om slanking til syvende og sist dreier seg mye om å bevare det gode og trygge i livet ved å bruke kroppen som medium. Et motargument mot å se slanking som en bevaringsstrategi, er det faktum at det er en tendens til at det oftest er kvinner som tar initiativ til skilsmisse fordi de ønsker nettopp forandring i livssituasjonen<sup>30</sup>.

En annen innfallsport til slanking som kontekstuell fenomen, gir det når man ser at fem av informantene mine er enslige. Det kan spekuleres i om det gir høyere status å ha fast kjæreste, være samboende eller gift, enn å ikke ha noen partner. En slik antagelse gir grunnlag for å hevde at slanking kan være en forbedringsstrategi, der målet er å gjøre seg mer attraktiv i konkurranse med andre kvinner. Svært mange av informantene forteller at de får positiv respons fra mann og partner når de slanker seg og tar seg godt ut. Anerkjenningen ligger i blikket, og kroppen er det første man ser ved et menneske. En slank kropp kan i vår kultur innebære anseelse, velvære og bedre livskvalitet. Kroppen er det vi viser frem for å vise at vi har et vellykket livsprosjekt. For mange mennesker vil derfor trolig kroppen være et av flere viktige aktivum for å skaffe en ny partner. Menn og kvinner har også forskjellig attraktivitetsnivå i den forstand at menn er attraktive i flere år enn kvinner. Det er et faktum at jo eldre man blir, jo vanskeligere er det å finne en ny partner, mellom annet fordi det finnes færre enslige å velge mellom.

---

<sup>30</sup> Hovedgrunnen til at kvinnene ønsker å bryte ut av ekteskapet er manglende likestilling. (Moxnes 1981, 1998)

Hvis man ser de ulike aspektene i den ekspressive dimensjonen under ett, og betrakter slanking i lys av både arbeidsliv, utdanning og familieliv skimter man noe av kompleksiteten i feltet. Når man opplever at vekt og høyde er i ubalanse kan det skape angst for at man kan være i en utrygg situasjon i forhold til utdanning, arbeidsmarked eller familieliv. Slankingen kan i et slikt perspektiv vurderes som en forbedringsstrategi, en innordningsstrategi eller en bevaringsstrategi. Disse aspektene er etter mitt skjønn viktige innspill dersom man vil forstå hvordan slanking kan være en relasjonell respons i ulike livsfaser og kontekster.

### 3) Den normative dimensjonen

Den normative dimensjonen dreier seg om domfelling, og om evaluering av egne følelser. En normativ vinkling fanger opp forholdet mellom hva vi synes vi *bør* føle, og hva vi *faktisk* føler. Det finnes ulike følelseregler (feeling rules) i ulike situasjoner (Hochschild 1975;1983;1990). Vi får ofte dårlig samvittighet når vi føler noe annet enn det vi synes vi burde føle i ulike situasjoner. Fornuftsmessig vet vi f.eks. at vi *burde* fokusere på at vi er friske, uten smerter og at kroppen fungerer, fremfor å henge oss opp i noen kilo for mye. Datamaterialet mitt viser at virkeligheten ikke er så enkel. Det faktum at mellom 30-35 000 norske kvinner slanker seg via Grete Roede organisasjonen hvert år, forteller om de følelsene som er knyttet til det å oppleve kroppen som for stor eller utilstrekkelig.

Det man gir uttrykk for er ikke alltid i samsvar med det man faktisk tenker og føler. Denne diskrepansen illustrerer den normative dimensjonen ved slanking. Tar man utgangspunkt i selve intervjusituasjonen, finnes normer for adferd for både intervjuer og informant. Elina Oinas (1998) diskuterer diskrepansen mellom hva informanten sier og hva hun faktisk mener. Det er fristende for informanten å svare det hun bevisst eller ubevisst tror intervjueren ønsker å høre. En av grunnene er at vi alle ønsker å fremstå i et godt lys. En annen grunn kan være at det rett og slett gjør vondt å se sin egen svakhet i øynene. Som Alver/Øyen (1997:107) skriver kan det være ”tungt å sette ord på sitt liv.” Informantene har både valgt å slanke seg via en organisasjon, og de har lang vekthistorie i den forstand at de har strevet med å gå ned i vekt over lang tid og med ulike midler.

I datamaterialet mitt finnes det et betydelig misforhold mellom det informantene svarer ved første spørsmål, og det som kommer frem senere under andre temaer. Leter man i datamaterialet finner man at informantene gir ulike svar til samme temaet. På den ene siden

presiserer de at de ikke har noe misforhold til kroppen sin, på den andre siden forteller de om mangel på velvære, sår skamfølelse og et dårlig kroppsbilde. Når informantene mine bruker ord som ”forsone” og ”akseptere” om kroppen, viser det at de i utgangspunktet har hatt problemer med å være fornøyd med hvordan kroppen ser ut, og at de har et erkjent ønske om at kroppen skulle ha en annen form og fasong. Den normative dimensjonen og tilsløringen av følelser med ord kommer enda tydeligere til uttrykk senere i intervjuene. Ord, utsagn og brydd latter forsterker inntrykket av at informantene slett ikke føler seg vel, fordi kroppen ikke ser slik ut som de ønsker. Informantenes utsagn vitner etter mitt skjønn om at de strever med å oppfylle ulike krav og fylle forskjellige roller. Utsagnene kan også tolkes som en psykologisk mekanisme man velger for å beskytte seg mot skamfølelsen, andres blikk og slik oppnå større trygghet.

Hochschild bruker begrepet *myter*, for å vise mekanismer vi tar i bruk for å skjule for oss selv at vi på mange måter er slaver av normene (Hochschild 1989). Vi bygger oss opp en rekke myter for å dekke over at det ikke er samsvar mellom hva vi sier og det som faktisk er tilfelle. Mytene vi lager kan også være handlingsutløsende i den forstand at myten om ”slankhet = velvære” fører til at man føler man *må* slanke seg. I vårt samfunn er individualisering et skattet ideal, og vi lager oss myter om at vi er frie og selv bestemmer hvordan vi vil leve livene våre, uavhengig av andre menneskers holdninger og normer. Ved å godta at kvinnekroppen bør være slank, dekker det over skamfølelsen og de problemene som oppstår i forbindelse med at man ikke er fornøyd med kroppen sin. Det oppstår dermed et sprik mellom ”følelserealiter ” og ”følelseidealer.” Vi forteller oss selv at vi er individualister som selv bestemmer over kroppen vår, samtidig som vi slanker oss og bruker tid og penger på å gå ned i vekt for å nærme oss de gjeldende kroppsidealene. Slankemyten innebærer at det å slanke seg er en individuelt bestemt handling, og dermed et bevisst valg vi gjør uavhengig av rådende ideal i samfunnet. Spørsmålet er om anstrengelsen med å holde seg slank og sunn, gjør at resultatet koster mer enn det smaker. Når man arbeider med en følelse for å prøve å mestre en annen følelse er det et arbeid man utfører på seg selv. Hochschild kaller dette arbeidet for følelsesarbeid, eller *Emotion Work* (Hochschild 1989;1990). Hochschild kaller idealbildet av en slank kvinne som tar vare på kropp og sjel, og alltid er i harmoni med seg selv, et *kulturelt glansbilde*<sup>31</sup> (1989). Når man erfarer at man ikke klarer å leve opp til all denne vellykketheten, oppleves dette som ubehagelig og skambetont og man forsøker derfor å

---

<sup>31</sup> ”*Cultural coverup*”

skjule eller tilsløre det. Den normative dimensjonen illustrerer hvordan slanking som fenomen befinner seg i spenningsfeltet mellom det man opplever man *bør* føle og det man *faktisk* føler.

## Oppsummering

Den politiske dimensjonen, den ekspressive dimensjonen og den normative dimensjonen evner å fange opp hvordan slanking konstitueres som et fenomen på struktur-, meso- og individnivå. Dimensjonene glir over i hverandre, samtidig som de forutsetter hverandre. Hvilke aspekter ved slanking man belyser i hvilken dimensjon, avhenger av hvilket perspektiv man legger til grunn. Flere ulike plasseringer er således mulig. Til sammen fanger de tre dimensjonene opp, og belyser forholdet mellom aktør og struktur. Slanking handler ikke bare om å gå ned i vekt, men også om at vårt forhold til kroppen reflekterer en spesiell kontekst. Slanking blir slik en genuin sosial handling, og en respons på den konteksten man lever i. I min videre analyse tar jeg utgangspunkt i at å slanke seg er en veloverveid beslutning, og et middel til å forandre en situasjon man opplever som utrygg og utilfredsstillende. Relatert til datamaterialet skal jeg vise hvordan slanking også kan forstås som en forbedringsstrategi, innordningsstrategi eller bevaringsstrategi. Jeg mener slanking kan sees som strategier vi bruker for å forbedre en livssituasjon som oppleves som utilfredsstillende, for å bevare det gode i livet, eller for å innordne seg andre menneskers krav til hvordan man skal se ut. Datamaterialet mitt representerer ikke noen allmenngyldig sannhet. Man må huske på at det er stor forskjell på kvinnene både mht. sosial status, alder, utdanning og livssituasjon. Jeg mener likevel datamaterialet tydelig indikerer at slike resonnementer er innsiktsgivende og relevante. I en videre analyse av selve datamaterialet kan det gi innsikt å ha de politiske, ekspressive og normative aspektene ved slanking i bakhodet. Argumentene bringer med seg tanker som ikke lett koples til kropp og utseende, men som er viktige aspekter ved de emosjonelle og relasjonelle sidene ved kvinners forhold til slanking. Til sammen gir de tre dimensjonene et grunnlag for å forstå både hvorfor og hvordan informantene opplever følelsen av velvære eller skam, og hvordan de strever med eget kroppsbilde og sin selvpresentasjon.



## Kapittel 2

### Velvære

*”- Du slanker deg jo for å bli finere og penere og lettere og føle deg mer vel.” Eli*

---

Ordet velvære er den første nøkkelen til datamaterialet mitt, og det første ordet som binder dataene sammen. Informantene setter likhetstegn mellom slankhet og velvære, og oppgir det å *”føle seg mer vel”* som et hovedmotiv for å begynne på Grete Roede kurs. Mange av kvinnene mistrives sterkt med visse deler av kroppen, og ønsker å forandre disse fordi det får dem til å føle seg mer vel. Å føle seg vel fremstår som en viktig personlig og individuell målsetting. Ved å knyttes til slankhet viser vektleggingen av velvære, informantenes forsøk på å få kroppens innside og kroppens utside til å stemme overens. I et slikt perspektiv kan slanking sees som en strategi, der målet enten er å bevare eller forbedre en livssituasjon eller innordne kroppen etter krav fra omgivelsene. Informantenes sterke vektlegging av velvære er et viktig utgangspunkt for å vise emosjonelle og relasjonelle aspekter ved kropp og slanking.

#### Velværebegrepet

Det kan være fruktbart å se nærmere på hva som ligger i velværebegrepet og hva det innebærer å føle seg mer vel<sup>32</sup>. Velvære er ikke et sosiologisk begrep i seg selv. Det sosiologiske innholdet er likevel sentralt, fordi det fanger opp hvordan følelser og sosiale relasjoner preger informantenes forhold til kropp og slanking.

Velvære er en subjektiv og uklar benevnelse på følelser knyttet til egenverd, kropp og selvpresentasjon. Mye av innholdet i begrepet har karakter av taus kunnskap, og er slik vanskelig å sette ord på. Hva som får en til å føle seg vel varierer med tid og sted, og hvordan man har det med seg selv. Etter mitt skjønn kan velvære og *”å føle seg vel”* deles inn i to komponenter. Den ene komponenten fanger opp *hvem* vi orienterer velværet mot. Den andre komponenten er knyttet til livskvalitet, og vurderer i *hvilken grad* vi har det bra med oss selv

---

<sup>32</sup> Jeg setter likhetstegn mellom begrepet velvære og det *”å føle seg vel”* fordi de tillegges samme betydning i datamaterialet mitt.

og våre omgivelser. Til sammen fanger disse to komponentene opp hva og hvem som får oss til å føle oss vel, og hvorfor vi føler velvære i enkelte situasjoner og ikke i andre.

Jeg mener det kan settes likhetstegn mellom velvære, og personlig og sosial trygghet. Når vi føler oss trygge på mennesker rundt oss og de situasjonene vi møter, vil vi også føle velvære. Opplevs derimot situasjonene og forholdet til andre mennesker som usikre, gjør dette at vi føler oss ukomfortable, utilpass og lite vel. Når man slanker seg for å føle seg mer vel, er det en måte å få en mer behagelig livssituasjon på og slik sett en forbedringsstrategi. Problemet er at man lett aldri blir helt fornøyd. Denne problematikken synliggjør den normative dimensjonen, og skillet mellom det man synes man *bør* føle og det man *faktisk* føler. Som Karin sier, burde hun vært gla for at hun var slank, men heller ikke da var hun helt fornøyd:

*”(...) Då eg var nede i 60 kilo følte eg meg bra, men heller ikkje då...”*

Utsagnet viser etter mitt skjønn at informantene forbinder vekt med velvære, men at velvære har nyanser og aspekter som ikke alene fylles ved at man slanker seg. Det er også et paradoks at Grete Roede kursdeltakerne fremhever at de slanker seg for sin egen del, og at slanking er en individuell handling. Datamaterialet viser at informantene slanker seg for å føle det velværet som ligger i å få positiv anerkjennelse fra andre. Hvorvidt man søker et blikk fylt av beundring, aktelse, anerkjenning eller misunnelse, varierer fra person til person og fra situasjon til situasjon. Både slanking og følelsen av velvære er med andre ord koplet til *kontekster* rundt oss. Disse kontekstene er som vist i introduksjonskapittelet på politisk, ekspressivt og normativt nivå.

På politisk nivå trer Grete Roede frem som formidler av en ”lykkeindustri”, der målet er å skape en ”trivselsvekt.” På ekspressivt nivå dreier velvære seg om hvordan vi preges av andre menneskers nærvær, og hvordan vi føler oss vel i noen situasjoner men ikke i andre. På normativt nivå dreier velvære seg om å få ”kropp og sjel” til å henge sammen. Man strever med å være tilfreds med tilværelsen, men slites mellom hva man synes man *burde* føle og det man *faktisk* føler.

## **Velvære som kontekstuell erfaring.**

I hvilken grad vi føler velvære og trygghet er forbundet med erfaringer, og erfaringer er igjen knyttet til følelser forbundet med sosiale relasjoner. Antropologen Gregory Bateson skriver at følelser er en rekke kontekster som er sunket ned i oss, og at det vi erfarer blir erfart i kontekster eller sammenhenger (Bateson 1972). Slik kan følelser tolkes som kroppslige ”hukommelsesbrikker” av relasjoner, som vi har opplevd og erfart i ulike sammenhenger (ibid).

Batesons tanker om følelser kan knyttes til hvordan velvære koples til slankhet. I en slik vinkling blir velvære fremkalt av ulike sinnsstemninger, som utløses av vårt forhold til mennesker rundt oss, og de erfaringene vi tidligere har gjort i interaksjon med andre mennesker. I lys av mitt datamateriale innebærer Batesons forståelse at hva vi tenker og føler om kroppen vår, har sammenheng med situasjoner vi tidligere har opplevd. Ut fra en slik vinkling er velvære i aller høyeste grad en kontekstuell erfaring. Interaksjon med familie, venner, kollegaer og også møte med ukjente står i fokus. Den kontekstuelle erfaringen sier videre noe om hvordan sosiale relasjoner har makt til å påvirke følelsen av velvære. Jeg skal illustrere dette ved å vise til situasjoner der informantenes erfaringer med andre mennesker, har hatt innflytelse på i hvilken grad de føler seg vel.

## **Velvære og erfaring med andre mennesker**

Informantenes velvære påvirkes av sosiale relasjoner. Flere av informantene mine har fått positive eller negative kommentarer fra andre mennesker om hvordan de ser ut. De opplever også anerkjennende blikk, kritiske blikk eller at de blir oversett. Disse erfaringene synliggjør den ekspressive dimensjonen ved å fange opp ren sosial interaksjon, og den normative dimensjonen ved å vise hvilke normer og kriterier som er gjelder for et godt utseende.

Informantene opplever det som svært positivt når de får anerkjennelse fra andre mennesker fordi de har slanket seg og ”ser godt ut.” Slanking er i disse tilfellene en forbedringsstrategi, der man søker positiv respons på både egen besluttsomhet og eget utseende. Samtidig er slanking en innordningsstrategi i den forstand at man har nærmet seg de rådende skjønnhetsidealene.

Lene forteller at hun synes det er gøy, når hun møter venninner hun ikke har ”sett på ca 7 kilo”, og hun spontant får kommentaren ”Gud kor du har tatt av.” Siv forteller at nå når hun har gått ned i vekt, pynter hun seg gjerne i kort skjørt og trang topp når hun skal på byen. Det gjorde hun aldri før. Linda smiler over hele ansiktet når hun forteller om komplementene, og all den positive responsen hun fikk da hun klarte å slanke seg 30 kilo.

*”Eg kjøpte meg et grønt miniskjørt med jakke til, og strømper med sånn sinnssykt mønster på. Og gud! Eg har aldri følt meg så lekker i hele mitt liv som då eg gikk med det der! Og så kjøpte eg meg sånn cityshorts med vest til.”*

Slike ”gla-utsagn” er sjeldne i datamaterialet mitt. Som regel husker informantene best de situasjonene der de møter sanksjoner på at de er for store, i form av negative kommentarer på kropp og utseende. Flere av informantene har fått kommentarer fra andre som går ut på at de er for tjukke, og bør gå ned i vekt. De opplever også å bli oversett fordi de har eller hadde noen kilo for mye. Informantene tok seg svært nær av disse hendelsene. Linda begynne å gråte under intervjuet når hun forteller følgende:

*”Eg glemmer ALDRI den gongen på fest hos en bekjent av meg. Eg glemmer det aldri. Det såret meg så dypt. Får nesten tårer i øynene bare eg tenker på det. Husket at eg danset med mannen til en venninne, og så var det bare en sånn kommentar fra han... Han sa til en annen fyr at ”Ja Gud!- Det er bare så vidt eg klarer å holde rundt hon.” Å Gud!!! Eg får nesten tårer i øynene bare eg tenker på det... (...) Så det... du får jo høre det... mange ganger...”*

Linda forteller videre at hun måtte være på festen fordi hun ikke kom seg hjem, og at hun prøvde å le vekk kommentaren selv om den såret voldsomt. Hun sier også at hun ikke trodde det var vondt ment, men at hun i dag ikke hadde tolerert en slik kommentar. Lene forteller at hun har fått slengt til seg kommentarer og skjellsord om at hun er overvektig, når hun har gått ut på byen. Hun forteller at det har skjedd mange ganger, men at det ikke har vært så mye av det i det siste:

*”Når eg går på byen er det ofte at folk slenger med leppa sånn ut på kvelden. Kallar meg gjerne for ”tjukke feita” og... Det er aldri noke hyggelig. Det var ein episode då... Det er mange, mange år sidan. Då var eg faktisk ikkje feit, men eg var kraftig slik eg har vore før då. Og då var det ein type som...fordi han vart forbanna på meg då... så sa han et eller anna om ”jævla feite kjerring” eller noke sånt. Og då slo eg. Og så sa eg til han at det er heilt i orden at eg er feit, men at det er noke han ikke hadde noken ting med. Og så fikk han en liten klaps på...Men han slo igjen då så... Men ellers har det ikkje vært så veldig masse.”*

Andre menneskers sanksjoner i form av kommentarer gjør at man gjerne forsøker å føye seg inn, eller innordne seg normene for skjønnhet. Kommentarene kommer både fra menn og kvinner. De direkte negative kommentarene kom i hovedsak fra menn de kjente lite eller ikke i det hele tatt. Dette sier også noe om maktforhold, og at kvinner møter sterke krav til utseendemessig innordning fra mange menn. Flere av informantene har fått kommentarer fra andre kvinner om at slankhet er pent, og indirekte meldinger om at de burde gjøre noe med vekten sin. Kommentarene som kommer fra andre kvinner er ofte i form av hint, eller blikk som viser at de ikke holder mål. Dette kan tolkes som et uttrykk for at kvinner aktivt holder hverandre i skinnet, og begrenser hverandre gjennom tydelige sanksjoner. Slanking blir i disse tilfellene en innordningsstrategi, knyttet til både den ekspressive- og den normative dimensjonen.

Slankhet er tydelig et kriterium for å bli vurdert som fin og attraktiv, og følgelig også en skjønnhetsnorm. Den følelsen av ubehag, sårhet og psykisk smerte disse kommentarene bringer med seg, klargjør Batesons (1972) tanker om *følelser som kroppslige "hukommelsebrikker"* som koples til mennesker vi har møtt. Når man får direkte kommentarer knyttet til kropp og utseende, bringer det med seg en så sterk følelse av ubehag at man husker det i lang tid etterpå. Slankingen kan være en strategi man velger i håp om å unngå tilsvarende situasjoner senere. Informantenes følelser omkring kropp og slanking er derfor i tråd med Batesons forståelse av følelser som ulike kontekster som er sunket ned i oss. Resultatet er at man kopler sin egen følelse av velvære, til følelser man har fått i interaksjon med andre mennesker. Jeg skal komme nærmere inn på informantenes forhold til primær og sekundærrelasjoner i de tre neste kapitlene om skam, kroppsbilde og selvpresentasjon.

## **Slank kropp som nøkkelen til velvære**

Den politiske dimensjonen belyser bl.a. medisinsk vitenskap og slankeindustriens fokusering på at en slank kropp er nøkkelen til større velvære og et bedre liv. Helse, slanking og lykke koples til velvære gjennom ord som trivselsvekt og idealvekt. Ordet "trivselsvekt" står også i fokus i Grete Roede organisasjonen. Knytter man inn den normative dimensjonen, viser datamaterialet at informantene har bevisste og ubevisste forestillinger om at en slankere kropp vil føre til anseelse, aktelse og anerkjenning fra andre mennesker. I vår kultur er det et faktum at man blir synlig i positiv forstand når man er slank, og usynlig eller negativt synlig om man veier mer enn gjeldende normer tilsier. Som vist under den ekspressive dimensjonen i forrige

kapittel, handler det om å se *på* noen og å se *til* eller inkluderende til noen. Andre menneskers normative uttrykk og reaksjoner på hvordan informantene ser ut eller burde sett ut, har gitt erfaringer som fremkaller ulike grader av velvære. Hvilke faktorer som gjør at man føler seg vel eller uvel, har etter min mening direkte sammenheng med hvilke reaksjoner man har fått fra omgivelsene. Som vist i forrige avsnitt gjør det godt når andre mennesker gir oss ros eller anerkjennende blikk for hvordan vi ser ut. Og det gjør tilsvarende vondt når andre mennesker gir oss følelsen av at vi er mindre pene og lite attraktive. Dette aspektet fanger opp både den ekspressive- og den normative dimensjonen ved slanking.

Velvære er med andre ord både en kroppslig og en psykisk størrelse. Informantene føler seg vel når kroppen ser slank ut, klærne passer og vekten ikke viser for mye. Det gir også velvære og god samvittighet å spise lite men sunt, trene og holde seg i form. Når man føler seg vel er gevinsten økt selvtillit. Man retter ryggen, er mer direkte i blikket og kommuniserer slik lettere med mennesker rundt. Å ikke føle seg vel er ensbetydende med å føle seg mistilpass og uharmonisk. Dersom vekten viser for mye og klærne føles for små, gir det en sterk følelse av ubehag, og videre dårlig samvittighet. Den dårlige samvittigheten blir forsterket når man ikke trener, og spiser for mye eller usunn mat. Det å melde seg på et Grete Roede kurs for å gå ned i vekt innebærer at man har et svært bevisst forhold til kropp, utseende og sin egen vekt. Hva man spiser, hvor mye og hvor ofte spiller en viktig rolle i informantenes liv fordi det så sterkt påvirker følelsen av velvære. Det er derfor viktig å se nærmere på matens rolle som en velværeindikator.

## **Matens rolle som velværeindikator**

Mat har ikke bare sammenheng med fysiologisk sult eller metthet. Forholdet til mat er også et følelsemessig barometer på hvordan man har det. Daniel Cappon (1973:21) skiller mellom hunger og appetitt. Hunger er biologisk og fysiologisk sult, mens appetitt er følelsemessig og mentalt behov for mat. Med Cappons ord: *"Eating is what a person does. Appetite is what he feels like doing, mostly a psychological state"*. Appetitt blir slik en rent psykologisk mekanisme for å spise. Mat er ikke bare å innta føde, men også et spørsmål om identitet, sosialt samvær og lyst og behag. Claude Levi-Strauss gir det teoretiske grunnlaget for å betrakte mat som et språk som det går an å "lese". Levi-Strauss ser maten som en sentral del

av vår identitet, fordi den er grensekrysser mellom natur og kultur<sup>33</sup> (Skårderud/Isdahl 1998:151).

Elisabet L'orange Fürst diskuterer i sin doktoravhandling *Mat- et annet språk* (1995) matens sosiale og symbolske betydning. Mat kan være kos, glede, smak og behag. Vi lager mat i gode venners lag, og nyter samværet rundt middagsbordet. Ved å lage mat til venner og familie viser man giverglede, og markerer samtidig samhold. Mat er slik sett en tydelig og viktig indikator på at man pleier sosiale relasjoner og ønsker å være en del av et fellesskap. Ved å lage god og variert mat kan man også vise dyktighet og kreativitet. Ved å lage eksotisk utenlandsk mat viser vi at vi er internasjonale, tolerante og åpne for nye kulturelle inntrykk. Pierre Bourdieu beskriver i *Distinksjonen* (1995) matens rolle som sosial indikator. Den maten vi velger å spise sier noe om våre holdninger, verdier og normer. Noen spiser russisk kaviar og hvitløksmarinerte scampi, og koser seg med fransk ost og rødvin til dessert. Andre velger fiskepudding og poteter, eller pizza Grandiosa, og slukker tørsten med husholdningssaft. Hvilken mat vi spiser og serverer er ikke bare et uttrykk for tradisjon, men også et uttrykk for individualisering og at vi aktivt søker å skape vår identitet. Maten viser hvor god økonomi vi har, hvilke lag av folket vi ønsker å identifisere oss med og hvilket inntrykk vi ønsker å gi andre mennesker av oss selv. Mat er en måte å både markere og kommunisere identitet og posisjon, og den er derfor en indikator på sosial status. Forskjeller i mat og levesett gjør oss sårbare overfor andres blikk. Sårbarheten skyldes at det finnes så sterke distinksjonsprosesser<sup>34</sup> (Fürst 1995, Bourdieu 1995).

Mat sier også noe om kjønn. Menn foretrekker ofte tung og ”maskulin” mat som biff, fløtegratinerte poteter og saus. Kvinner viser sin ”letthet”, feminitet og kostholdsbevissthet ved å langt oftere spise fisk, grønnsaker og salater (Jf. Fürst 1995, Bourdieu 1995). Mens menn velger ”ekte” brus og hamburger med dressing, velger kvinner ofte light-brus utgavene og dropper dressing. Et annet kjønnsaspekt er at det selv om det både er klasse- og generasjonsbetinget, tradisjonelt sett er kvinner som handler inn og lager mat til mann og barn. Som ordtaket sier ”går veien til mannens hjerte gjennom magen.” Det kan oppleves

---

<sup>33</sup> Dette bidrar til kompleksiteten i klassifikasjonsreglene som omgir mat i de ulike kulturene.

<sup>34</sup> Bourdieu kopler mat til sosial stratifisering og klasse. Han finner at arbeiderklassen oftere er overvektig enn middelklassen. Jeg ønsker ikke å gå videre på dette klasse perspektivet fordi det faller utenfor rammene for mitt datamateriale.

som en utfordring både å servere sunn og god mat, og samtidig klare å holde vekten. Det er trolig enklere å slanke seg når man får servert mager kost, enn når man selv skal sette sammen et måltid som passer for hele familien, og samtidig prøve å gå ned i vekt. Alle disse faktorene viser hvor viktig mat er som fenomen og som indikator. Riktig mat til riktig tid er et bilde på kontroll, og en måte å vise den sosiale stratifiseringen. Kognitivt handler det om at vi klassifiserer andre mennesker ut fra hva de spiser, hvordan kroppen deres ser ut og de signalene dette tilskrives.

## **Mat rommer følelser**

Mat kan romme både positive og negative følelser. For en del mennesker, og særlig kvinner, er mat mer blitt et middel til å forme kroppen enn en smaksmessig glede (Fürst 1995). En slank kropp viser at man er i stand til å kontrollere sine lyster, og gir høyere status enn om man spiser mye mat, feit mat og går opp i vekt. Slankhet signaliserer at man har et godt liv og er fornøyd med tilværelsen. Det skal ikke mange kiloene ekstra til, før andre mennesker begynner å hviske bak ryggen vår om at vi har lagt på oss. En kropp med noen kilo for mye blir et levende bevis på at noe ikke er som det burde være. Til tider kan en vektøkning oppfattes som en liten katastrofe.

På samme måte som mat kan være en kilde til glede og velbehag, kan den også være en kilde til aggresjon, dårlig samvittighet, skyldfølelse og ubehag. Mange kvinner har et komplisert forhold til mat og hvordan kroppen ser ut. For en del mennesker er maten et taust språk som ender opp i et slags matens tyranni, der spiseforstyrrelser dominerer livet. I sin ytterste konsekvens ender en slik utvikling i spiseforstyrrelser som anoreksia og bulimi<sup>35</sup>, og i verste fall til døden. Å ikke spise kan være en sterk melding om avvisning, eller det kan være et ønske om full kontroll over hele kroppen.

I hvilke situasjoner man spiser og hvor mye man spiser er et, om enn uklart, bilde på om man trives og om man har det bra<sup>36</sup>. I neste omgang blir vekten det synlige uttrykket for om man har et godt liv. Vår kultur har som ideal at man skal lykkes med jobb og familie, ha stor sosial omgangskrets, og spise sunt og fornuftig. - Slik kan vi føle velvære, holde oss unge, spreke og

---

<sup>35</sup> Jeg kommer ikke nærmere inn på temaet spiseforstyrrelser i denne oppgaven, fordi ingen av mine informanter oppgir å ha spiseforstyrrelser av konkret art.



få leve lenge i landet. Jeg mener dette er en av de bakenforliggende årsakene til at mange av Grete Roede kurs deltakerne er relativt normalvektige. Adm.dir i Grete Roede, Erik Roede, sier at langt fra de fleste som melder seg på Grete Roede kursene er overvektige, men ønsker å ta av noen kilo før de mister helt kontrollen (Roede til Nettavisen 20.10.98). Frykten for å bli overvektig og de egenskapene overvekt blir assosiert med, gjør at mange kvinner velger å slanke seg selv om de medisinsk sett ikke trenger det. Er man ekstra slank kan man i perioder kose seg med noe godt uten å få dårlig samvittighet, og rett og slett ”ha noen kilo å gå på.” Maten er uttrykk for både identitet, sosial posisjon, fysisk og psykisk helse, og om man føler velvære. Ofte er det andre behov enn at man er sulten som gjør at mange har et komplisert forhold til kropp, vekt og utseende. Matens rolle som følelsemessig indikator på velvære spiller en sentral rolle i mitt datamateriale. Jeg ønsker å drøfte dette temaet ved å ta utgangspunkt i trøstespising og hvordan den utarter seg.

## Kroppens sug, hjertets savn

Man spiser ikke alltid bare fordi man føler seg sulten, men også fordi man ønsker å tilfredsstille andre behov man ikke får dekket. Datamaterialet mitt viser at behovet for mat er forskjellig i ulike situasjoner. Flere av informantene forteller at de alltid finner grunner for å spise. Det kunne være triste ting som hadde hendt, ting som måtte feires eller rett og slett tomme unnskyldninger. Disse unnskyldningene kunne måles direkte ved at badevekten stadig viser høyere vekt.

*“Eg hadde alltid en unnskyldning. Enten for at eg var deppa eller for at det hadde skjedd noe som var veldig bra, eller sjå på TV eller... I det heile tatt. Trengtes ingen spesielle unnskyldningar for å...(spise) Fann alltid på gode unnskyldningar for å kjøpe meg en pose med smågodt. Og så lørdagane når en sitte heime åleine var det heilt naturleg å kjøpe.. Då måtte eg ha godteri for ellers var det liksom ingen lørdag”.*

Når vi spiser etablerer vi en direkte kontakt eller identitet mellom oss selv og vår mat. (Fürst 1995) Levi-Strauss hevder maten ikke bare smaker godt, men at den også er *god å tenke med* (Skårderud, Isdahl 1998:151). Det samme utgangspunktet har også Mary Douglas (Douglas 1970:65). L’orange Fürst forklarer dette med at mat har evne til å bringe kropp og bevissthet i en umiddelbar nærkontakt, som opphever all distanse for et øyeblikk (L’orange Fürst

---

<sup>36</sup> Forskning tyder på at inntak av mat høyner opptaket av visse stoffer til hjernen som gjør at vi føler oss lettere til sinns. Særlig inntak av sjokolade kan gi større velvære følelse.

1995:64). Vi kan være bevisste *med* kroppen, og ikke bare om den (Cohen Bainbridge 1993). Jeg mener Levi Strauss' ide om mat som et uttrykk for tanker og indre behov og, og L'orange Fürsts kopling av mat og bevissthet er et fruktbart utgangspunkt for å forstå kvinners emosjonelle forhold til mat og slanking. For mine informanter er ikke spising bare å støtte en fysisk sult, men også i minst like stor grad å støtte et psykisk behov og slik få tilværelsen til å oppleves som mer tilfredsstillende.

Trøstespisingen og kjedespisingen er rent psykologisk et uttrykk for en indre smerte, ønske eller savn. Når vi trøstespiser føler vi oss mer hele som personer, fordi vi fyller tomrommet mellom kropp og bevissthet. Geneen Roths skjønnlitterære bok *Det sultne hjertet* (1998), gir en psykologiske beskrivelse av hvordan kvinner (og menn) bruker mat for å dekke sine innerste behov. Ved å kose seg med litt ekstra sjokolade og gjerne enda litt til, støtter man disse behovene for en stund. Mat blir som et språk når man ikke har ord til å forklare hvilke følelser man bærer på. Siv ble f.eks. mye mobbet fra hun gikk på barneskolen og ut gymnastiden. Spising ble trøst når alt var sårt og leit. Hun sier det slik:

*"Eg følte jo at når en var såra og lei seg så trøstespiste en, sant. (...) då beskytta eg meg sjøl ved å trøstespise rett og slett."*

I mangel på ord blir maten en måte å redusere indre smerte, frustrasjon eller stress (Roth 1998:345). Å spise stopper eller holder følelseutbruddene i sjakk. Mat blir et slags dop som døyver følelsene (L'orange Fürst 1995:64). Slik blir trøstespisingen ikke bare kroppens sug, men også et uttrykk for hjertets savn. Fordi trøstespising er så tydelig i mitt datamateriale ønsker jeg å se nærmere på fenomenet, og hva som ligger til grunn for at mat blir trøst.

## **Trøstespising**

Susie Orbach beskriver *trøstespising* som et *sett av følelser* (Orbach 1978:212). Trøstespising er å spise når man ikke føler seg sulten, og å føle at man ikke har full kontroll når man er i nærheten av mat. Man ønsker enten å unngå fet og usunn mat, eller å stappe maten i seg (Ibid). Orbachs definisjon kan være sosiologisk fruktbar fordi den belyser både emosjonelle og relasjonelle sider av tilværelsen gjennom å kople sammen velvære, spising, kontroll og følelser. Orbach sier videre at man trøstespiser når man bruker mye tid på å tenke på og bekymre seg over mat og fedme. Resultatet er at man føler seg elendig og misliker seg selv fordi man ikke kan styre matinntaket. Trøstespisingen resulterer i følelsen av ubehag, og at

man til syvende og sist misliker kroppen sin. Med andre ord påvirkes følelsen av velvære av om vi trøstespiser, og hvilke årsaker som ligger til grunn for denne handlingen. Orbach (1978) skriver:

*”Trøstespising er både et symptom og et problem i seg selv. Det er et symptom på den måten at trøstespiseren ikke vet hvordan hun skal takle hva det nå enn er som ligger til grunn for at hun trøster seg med mat. (...) Trøstespising er så utbredt og så oppslukende blant mange, at det også må behandles direkte som et problem.”* (Orbach 1978:13)

## **Mat og ensomhet**

Det er verdt å se nærmere på i hvilke situasjoner informantene trøstespiser. Datamaterialet mitt viser at trøstespising og kjedespising først og fremst er knyttet til ensomhet, mangel på sosial kontakt, skolearbeid eller stress. Flere av informantene mine forteller at lysten på noe å spise, ofte dukker opp når de er alene og føler seg ensomme. Savnet etter å ha noen å prate med eller gjøre ting sammen med, gjør at det er lett å ty til mat som trøst. Spising blir m.a.o trøst når man savner venner og familie, eller føler at andre ikke har tid til en. Det paradoksale er at man ofte spiser fordi man føler seg usynlige, og samtidig slanker seg for å bli mer synlige. Problemet er at når vi spiser for mye blir kroppen større, og vi føler mindre velvære. Ensomhet er en sosial opplevelse og gir erkjennelse av at man trenger nærhet til andre mennesker. Føler man seg alene er følelsen av ensomhet ofte også knyttet til kjedsomhet og det å ikke ha noe å ta seg til. Trøstespisingen forekommer med andre ord når man ikke føler seg vel, og resulterer igjen til enda mindre følelse av velvære. Det å spise når man er alene har noe negativt over seg i seg selv. Det kan føles som en større belastning å legge på seg fordi man spiser av ensomhet, enn om man legger på seg av å spise i gode venners lag.

Ut fra informantenes vektlegging av ensomhet og trøstespising skulle man tro at man melder seg på Grete Roede kurs for å få kontakt med andre mennesker. Dette er ikke tilfelle for mine informanter. De som forteller om ensomhet og sårheten det innebærer, har relativt stabile sosiale nettverk, og mennesker som de både har nær og hyppig relasjon til. Ensomhetsfølelsen sniker seg oftest frem når de er alene hjemme, og ikke som et direkte resultat av at de mangler venner eller familie. Jeg skal vise nærmere hvordan noen av informantene opplever forholdet mellom mat, ensomhet og trøstespising.

Astrid forteller at de har flyttet mye i forbindelse med mannens jobb, og at det derfor har vært vanskelig å etablere varige sosiale relasjoner. Det sosiale nettverket består av barna og kollegaer, og hun savner foreldre og søsken som bor på andre siden av landet. Mannen til Astrid har en hektisk jobb som innebærer mye reising, og vil helst være i ro hjemme når han har fri. Ser man nærmere på Astrids livssituasjon kan man hevde at det er mannen som har definisjonsmakten, og at hans rolle og posisjon har lagt føringer på hele familien. Astrids ensomhetsfølelse er framkalt av hans valg, og hennes respons på dette er at hun trøstespiser.

*"Hvis jeg er glad og sammen med masse folk, kan jeg prestere å ikke spise. Det er når jeg er alene og kanskje synes litt synd på meg selv som man sier, at jeg spiser. Og spesielt fordi vi har flytta mye og vi har alltid bodd langt vekk fra familie. Så vi har hatt svært liten sosial omkrets."*

Astrid vet hun ikke "burde" føle seg ensom og trøstespise, men gjør det likevel. Hennes handling illustrerer derfor et sprik mellom *følelseidealene* om at hun burde være fornøyd som har god økonomi og snill mann, og *følelserealiteten* som ligger i at hun trøstespiser og føler seg svært ensom. Forholdet mellom idealer og realiteter representerer slankingens normative dimensjon.

Ingrid er sosial av natur, og har et solid sosialt nettverk. Likevel hender det at hun føler at venner og familie ikke har tid til henne. I disse periodene føler hun seg ensom og trøstespiser fordi hun er alene. Det går gjerne i feit mat, og det blir lite forskjell på helgemat og hverdagsmat.

*"Då e hver dag en fest, e'kje det det det heter? Og så blir det ikkje en fest etter en stund, for då blir det bare en depresjon ut av det."*

Også Ingrid opplever ambivalensen mellom følelseideal og følelserealiter. Hun har mye kunnskaper om mat og kosthold, og vet at hun burde kunne spise sunt og fornuftig. I praksis er problemet at ensomheten og humørsvingninger, gjør at hun trøster seg med sjokolade og svært feit mat. Resultatet av at man trøstespiser er ikke bare at vekten øker men, som Ingrid så klart sier, at det blir en depresjon av det. Dette er et fellestrekk hos alle informantene mine. Mat forbindes ofte med mange såre følelser, og ikke bare med god smak og hyggelig samvær. Trøstespisingen er for mine informanter en vond sirkel det er vanskelig å komme ut av på egen hånd. Et viktig poeng er at Grete Roede kursenes målsetning er å bryte denne sirkelen av

trøstespising, kjedespising, vektøkning og uvelfølelse. Det er også slik organisasjonen bygger opp sin markedsføring<sup>37</sup>.

Behovet for mat forsvinner når informantene har mye mennesker rundt seg, og noe å henge fingrene i. Når det sosiale behovet er dekket, forsvinner trangen etter noe å spise fordi man føler seg ensom. Astrid forteller at behovet for trøstespising forsvinner når hun har mennesker rundt seg.

*(...) Men det jeg føler er at når vi har besøk hjemme, har jeg ikke det behovet for å spise. Jeg kan gjerne lage masse godt når vi har besøk, men jeg sitter og koser meg sammen med de andre for da er ikke behovet for mat så stort.”*

Kjedespising forekommer bl.a. når man må gjøre noe man egentlig synes er et ork. Både Karin, Siv og Berit studerer ved siden av å jobbe. Skolearbeidet er et nødvendig onde som ikke er lystbetont, men som man gjør for å få en bedre jobb i fremtiden. Problemet er at det å skulle bruke tid og energi på kveldene til å lese føles negativt, og at man da ofte spiser for å holde motet oppe. Småspising mens man sitter og leser, er også med på å holde konsentrasjonen ved like og gjør at man ikke faller i staver.

Trøstespising kan også være en form for stressmestring som dukker opp i livssituasjoner der det kreves mye av en. Grete sier at når hun har det travelt på jobb og føler seg sliten blir god mat og snacks en måte å kople av på før hun legger seg om kvelden. Slik kan sjokolade eller annet snop både dekke over at man føler seg ensom, og være et middel til å kople av fra hverdagens stress og kav. Alle informantene mine sier de får dårlig samvittighet når de spiser for mye og at de derfor føler seg uvel. Samtidig er forholdet til mat av svært tvetydig karakter. Maten er både en venn i nøden og en venn som sliter en ut. Prisen for å få trøst en stakkert stund er høy å betale. Ingrid sier det på to måter:

*”Maten er kanskje min beste venn mens jeg putter den i meg, og så er det min værste venn når jeg har spist det liksom...”*

*”Det er sånn som skjer når ting butter litt imot. Då er eg den som trøstespiser. Då må eg ha godteri. Då skal alle sorger spises opp, og så blir det bare endå verre etterpå.”*

---

<sup>37</sup> Se del I for presentasjon av Grete Roede og konteksten rundt.

## Den dårlige samvittigheten

Vår kultur har lite rom for å kople mat med kroppslig nytelse, uten at vi får smake konsekvensene i form av dårlig samvittighet. Informantene mine sier de får dårlig samvittighet når de spiser for mye eller noe de vet er usunt. Den dårlige samvittigheten kan derfor splittes i to kategorier, som er forbundet med hvor *mye* mat man spiser og *hva* man spiser. Med andre ord er informantenes samvittighet knyttet til om man har kontroll over matinntaket, og om man spiser ernæringsmessig riktig.

*”Sjokolade, marsipan... Alt som er søtt og godt. Sånn som feit mat og sauser og fett og skinn på kylling. Det skjærer eg vekk. Det skal eg ikkje ha, så det skal vekk. Ja...”*

Datamaterialet viser at informantene bruker slanking som en forbedringsstrategi også i forbindelse med samvittighetsfølelsen. Slankingen er et redskap for å kvitte seg med den dårlige samvittigheten, og slik få en bedre tilværelse. Om man klarer å kontrollere sine lyster knyttet til mat, føles det godt og gir en moralsk følelse av velvære. Motsatt vil et speilbilde som viser at kroppen har noen kilo for mye, blir et bilde på at man ikke tar godt nok vare på kroppen sin, og spiser både for mye og usunt. I tillegg sniker skamfølelsen over å ikke kunne kontrollere sine lyster seg inn, og forsterker følelsen av vond samvittighet. Klarer man å spise mindre og gå ned i vekt vil man føle seg bedre, fordi alle disse negative følelsene blir redusert.

Ofte er det spising av sjokolade som sterkest gir følelse av dårlig samvittighet. Karin forteller at hun har problemer med å begrense inntaket av sjokolade. Hun får dårlig samvittighet av at hun trøstespiser sjokolade, fordi hun vet at hun legger på seg av det:

*”Spiser eg sjokolade så vet eg at eg eser ut. Klærne og alt blir vondt, trangt og fælt. Eg vet jo kor ondt det gjør meg. Eg blir dårlig av meg sjøl. Eg blir sur.”*

Sjokoladens rolle som syndebukk kan også knyttets til nytelse. Å nyte sjokolade midt i uka er en litt “syndig sak”, fordi man helst bare skal kose seg om lørdagskvelden eller når det er fest. Også andre matvarer kan gi dårlig samvittighet. Marit sier hun ikke får dårlig samvittighet av å spise, utenom når hun slanker seg. Slik beskriver hun hvordan det føles å ha spist noe når hun synes hun burde la være:

*”I dag har eg spist karbonader til middag. Og karbonader er jo ikke det sunneste ...fett. Då føler eg at...ååååh... Då ligger det bak i hodet. I allefall no når eg går på Grete Roede kurs burde eg ikke spist de karbonadene. Men eg gjorde det. Spiste 1,5”*

Følelsen av dårlig samvittighet er også knyttet til at man ønsker at ektefelle og barn skal synes at man ser bra ut. Flere av kvinnene sier at mennene ikke kommenterer vekten deres direkte, men at de merker at mennene setter pris på at de slanker seg og går ned noen kilo.<sup>38</sup> Gunnhild sier hun som barn ofte fikk kommentarer på hvor tjukk moren var. Nå er hun redd at hennes egne barn skal få høre tilsvarende, og plages av dårlig samvittighet fordi hun ikke klarer å holde seg slank. Håpet er at et Grete Roede kurs skal kunne gjøre matvanene bedre og slik gi både lavere vekt, økt selvbilde og bedre samvittighet. Det virker som om nøkkelen til slankhet og velvære, ligger i å disiplinere seg selv til å spise sunnere. Velvære dreier seg derfor også om fysisk og psykisk kontroll. På mange måter er slanking disiplinering av det begjæret man har etter mat. Informantene opplever daglig konflikten mellom å spise det de har lyst på, og ønsket om å få en slankere kropp. Ofte er problemet at man har lyst på mer enn man synes man kan spise. Både Karin og Berit forteller hvordan de prøver å unngå dårlig samvittighet ved å spise sunt. De klarer å spise sunt på dagtid, men klarer ikke å la sjokoladen være når de kjeder seg. Ambivalensen mellom lyst og kontroll er tydelig:

*”Eg spise jo egentlig sunt i og med at eg begynner dagen med å... Det har eg gjort siden eg var på slankekur i ungdommen. Begynner gjerne med noe fiber om morningen, går på lettprodukter og... 2 skiver til lunsj. Altså mer - Det er dosen. Mer skal eg ikkje ha for då vet eg at de går gale! Spiser middag... og ja. Sitter og gjør lekser. Det har vært det som er problemet. Kvelder og helger har gått til lekselesing, gymnastikk og skolearbeid. Ja. Fryktelig kjedelig. Og då spiser eg snop. Ja. Elsker sjokolade. Ja”*

*”Fredagskveldene. Tar eg den ene sjokoladebiten då, eller det ene kakestykket. Det er då, då eksploderer det. Då vil eg ha mer. Men klarer eg å holde meg vekke fra den ene sjokoladen...”*

## Den disiplinerte kroppen

Michael Foucault har brakt spørsmålet om kroppslig disiplin og kontroll inn i sosiologisk teori, ved å analysere kroppen i forhold til maktmekanismer<sup>39</sup>. Foucault hevder at diskurser<sup>40</sup> skaper ulike normer for kropp og helse i befolkningen. Diskursene blir retningsgivende for oppfatning i samfunnet, og grunnlaget for samfunnets kontroll over kroppene. Kroppen blir

---

<sup>38</sup> Dette diskuteres nærmere i kapittel 4 om kroppsbilde

<sup>39</sup> Seksualitetens historie (1995), Fengelets historie (1994), Galskapenes historie (1999)

<sup>40</sup> Diskurs kan defineres som en ”konversasjon, hvis uttrykk er abstrakt, fra spesielle deltakere lokalisert i spesielle varierende settinger” (Smith i Ørvig 1991).

maktens fokus og underkastet selvkontrollens interne disiplin. (Skårderud 1991) Foucault mener disiplinen skaper ”føyelige kropp” (Giddens 1996). Disiplin er samfunnets måte å regulere individet og individets handlinger. Foucaults tenkning kan brukes som redskap for å belyse den politiske dimensjonen ved slanking som fenomen. Følger man Foucaults tankegang, er det mulig å se økt kroppsfokusering som et strukturelt uttrykk for at samfunnet som helhet streber etter likhet og konformitet. Samfunnet utøver makt over individet, ved å etablere slankhet som en sterkt rådende skjønnhetsnorm. Dette kan begrunnes med henvisning til helsemyndighetenes utspill om at sunt kosthold og lavere fettinntak gir slank kropp og bedre helse, og det stadig økende tallet med slankeorganisasjoner som fanger opp denne trenden i tiden. Individet fanger opp disse signalene, og bruker slanking som en innordningsstrategi der målet er å ikke skille seg negativt ut i forhold til de rådende skjønnhetsidealene.

Giddens kritiserer Foucault for å sette likhetstegn mellom kropp og handling, og slik se at kropp og makt er identisk med handling (Giddens 1996). Giddens refererer til Merleau-Ponty og Goffman, og sier at kroppskontroll er en nødvendig del av det å handle og en måte å bli akseptert på av andre mennesker. Relatert til mitt datamaterialet innebærer Giddens perspektiv at slanking blir en forbedringsstrategi der man søker en bedre tilværelse. Kontroll over kroppen er slik sett et viktig middel for å opprettholde selvidentiteten. I Giddens språkdrakt kan man si at kroppslig disiplin er en del av den kompetente sosiale agent (1996:74). Et slikt perspektiv innebærer også at man ser individene som selvstendige aktører med selvstendige meninger og muligheter til å fatte ulike beslutninger.

Kathy Davis mener at stedet for kontroll er flyttet fra samfunn til individ. Årsaken er en livsstilsendring som i større grad enn før holder individet ansvarlig for egen skjebne (Davis 1995:47). Etter min mening dreier det seg ikke om en total overflytting av kontroll, men mer enn tidligere om en vekselvirkning mellom individ og samfunn. Vi kan i langt større grad enn før velge hvordan vi vil leve våre liv, hvilke inntrykk vi vil gi omgivelsene og i økende grad hvordan kroppen skal se ut. Samtidig finnes kontroll som vist ovenfor også på et strukturelt plan m.a. gjennom helsevesenets fokusering på slankhet som helsebringende gevinst, medias kroppsfokusering og slankeorganisasjonenes stadig større omfang. Jeg mener derfor spørsmålet om kontroll mer er snakk om en vekselvirkning mellom mennesket i samfunnet og samfunnet i mennesket (Berger og Lückman 1983), enn en total overflytting. Davis har etter mitt skjønn derimot et viktig poeng, når hun skriver at vi bruker kontroll og selvdisiplin til å



kultivere kroppen slik at den blir mest mulig lik de gjeldende skjønnhetsnormene. Med andre ord innordner vi kroppen. Kontroll av fremtoningen gjennom det daglige regimet for kroppsopprettholdelse, som dietter og mosjon, er et primært mål for individet. Gjennom kultiveringen av kroppen spiller individet ut, og fremviser sitt ønske om kontroll (Davis 1995:47). Datamaterialet illustrerer hvordan dette skjer innenfor både den politiske-, ekspressive- og normative dimensjonen.

Skårderud følger Davis poeng når han skriver at ønsket om å kontrollere kroppen er et uttrykk for vår kulturs vektlegging av kontroll og autonomi (Skårderud 1991). Å ha kontroll over sitt eget liv er en dyd i vårt samfunn. Mennesker som når de målene de setter seg oppnår respekt og anseelse fra andre. Vår tro på at vi kan kontrollere oss selv og verden rundt oss er en tro på menneskene som autonome individ. Det kan være kontroll over egen fremtid, eller kontroll over hvordan kroppen skal se ut. Man skal med andre ord etterstrebe en slank kropp, fordi den er et tegn på velvære og at man har full kontroll over livet sitt. Samtidig signaliserer slankhet at man tar egne valg og selvstendige beslutninger. Slankingen blir slik en forbedringsstrategi, der man søker mer anerkjennelse og større selvdisciplin.

### Frihet og disiplin

Skriver man om disiplin og kontroll, skriver man også om frihet og valg. Etter mitt skjønn er denne ambivalensen mellom disiplin og frihet et særtrekk ved vår moderne kultur. På den ene siden kan slankhetsidealet vurderes som samfunnets utøvelse av makt over individet, og slik sees som en innordning av individet. Men vi har også frihet til å fatte egne valg og beslutninger. Ifølge Goffmans tankegang kan vi presentere oss selv og styre det inntrykket vi gir våre omgivelser (Goffman 1959;1991) Å velge hvordan kroppen skal se ut kan sees som et tegn på frihet og selvstendighet. En slank kropp gjør at man føler større grad av velvære og trives bedre sammen med andre mennesker. Man vil føle seg glad når man føler seg vel, og når man er glad vil man også føle seg fri. Slanking kan derfor være et selvstendig valg man tar for å oppnå en relasjonell og emosjonell gevinst. Friheten vil da bl.a. ligge i muligheten til å velge hvordan kroppen skal se ut, og i å bruke slanking som en forbedringsstrategi for å få økt velvære. Hvorvidt man når målet med større velvære, eller opplever at prisen ved å stadig slanke seg er for høy å betale varierer fra person til person.

## Kroppskontroll som individualiseringsprosjekt

Et gjennomgående trekk hos informantene mine er at de er individualister i den forstand at de er vant til å ha full kontroll over tilværelsen sin og klare seg selv. Alle informantene jobber eller studerer, og to går på skole ved siden av fulltidsjobb. Vekten er kanskje en av de få faktorene i livet de ikke mestrer fullt ut. De informantene som tilsynelatende har mest hektisk hverdag med jobb og studier, er også mest opptatt av å gå ned i vekt. Dette kan tolkes som et utslag av behov for mestring og kontroll ikke bare over livssituasjon men også over kropp og utseende. Når man har en fasade som viser at man på alle områder er vellykket og veltilpasset, blir noen kilo for mye et fysisk bilde på at det finnes deler av tilværelsen som man ikke har kontroll over. Trøstespising blir slik både et personlig nederlag og en last man skammer seg over både overfor seg selv og sine omgivelser. Samtidig er det viktig å ha kontroll:

*"Og då spiser eg gjerne masse salat, litt kylling, eller ikke noe sånn at det blir utskielser for eg tenker hele tiden at "pass deg, pass deg- du vet ka du legger på deg av." Det skal lite til før eg legger på meg. Ja. (...) Men is. Veldig glad i is!"*

Samtlige av informantene mine fremhever det disiplinerende elementet i Grete Roedes kursopplegg. Kursopplegget er disiplinerende ved at ukentlig veiing og fellesmøter gjør det lettere å kontrollere hva man spiser, og ikke så lett faller for fristelsen til å spise usunt. Slanking gjøres til et fellesprosjekt. Siv beskriver det slik:

*"Eg er begynt på stabiliseringskurs no. Ja. Det gjer eg fordi eg... Eg synest det er veldig godt å preike med de der oppe. Synest det er grådig koselig den kvelden eg kan komme bort og snakke med de, og høre kordan de har det, og får litt ro og...alt mulig. (...) Og samtidig så har du det der... Den der hånden over deg som passer på at du ikkje går opp igjen på vektsskalaen. Det er litt godt også."*

Kursene er også en god grunn for å søke fellesskapet med andre mennesker. Karin sier hun ikke klarer å slanke seg på egen hånd, men trenger den kontrollen som ligger i kurset. Skal hun forsøke på egen hånd går det en uke eller to før hun sprekker totalt i løpet av en helg. Dette oppleves som svært frustrerende. Karin går på kurset for, som hun sier; *"Å få litt kontroll og ikke lure meg selv. (...) Spise litt snop, uten at det er i haugevis"* Målet er å kunne spise normalt uten å sprekke og hive i seg store mengder sjokolade. Dette er enklere sagt enn gjort. Som Lene så treffende sier:

*"Jeg har sikkert spist opp kosemerkene<sup>41</sup> mine frem til år 2005!"*

---

<sup>41</sup> Kosemerker er definisjon på en viss mengde med "usunn" mat man kan unne seg hver dag eller hver uke.

## Fysisk og psykisk kontroll

Kontroll har både en fysisk og en psykisk dimensjon. Den kroppslige disiplineren ligger i å redusere, stramme opp og å gjøre kroppen mindre. Man bør spise sunt, trene mye og begrense sine inntak av god mat. Hvordan kroppen faktisk ser ut blir slik det fysiske bildet på om man har kontroll over mat generelt og sin egen hverdag spesielt. Å ha selvkontroll gir god følelse og gjør at man føler seg dyktig, pålitelig og vellykket. Dersom vekten plutselig økte ville det være både et indre og ytre uttrykk for at man mistet kontroll over kroppen og livet som helhet. Frykten for vektøkning er frykt for å tape kontroll. Den mentale disiplineren ligger i å ikke gi etter for sine lyster og holde seg til sunn mat. Å holde seg unna snop er ikke bare å kontrollere matinntak, men også å kontrollere begjær. Lene forteller at så lenge hun har så mye snop i skapet at det er uoverkommelig å spise alt, er det like godt å la være. Dette er hennes måte å kontrollere lysten på sjokolade.

*”Eg har kjøpt masse sjokolade no som eg har i skapet, bare for å vise at eg kan ha det uten å spise det. For det er sånn at viss eg har sjokolade... Eg var sånn i alle fall og blir sikkert sånn igjen. Så når eg først har åpna den må eg spise heile. Eg kan bli så kvalm eg bare vil, men ned skal den liksom.”*

Slanking kan betraktes som et arbeid man utfører på egen kropp. Margaret Stacey skriver i *The Sociology of Health and Healing* (1988) om den viktige rollen individet spiller i produksjon av egen helse. Stacey belyser ulike måter individet jobber med kroppen, og hevder kroppspleie som å pusse tenner, vaske seg, klippe håret og sminke seg er et arbeid vi utfører. Når man slanker seg arbeider man med å holde seg i fysisk aktivitet, passe på hva man spiser og fokusere på om vekten går opp eller ned. Slanking kan også sees som et følelsemessig arbeid, fordi selve ideen om at slankhet gir økt velvære gjerne oppstår etter mye tankearbeid og strev med å etablere selvkontroll og disiplin. Jeg skal videre skissere tre av informantenes arbeid med å slanke seg, for å illustrere hvor viktig det er å ha kontroll over kropp og tilværelse for å føle velvære.

### Karin

Karin sier hun går på Grete Roede kurs for å få kontroll og ikke lure seg selv. Etter Karins utsagn er det et mål å kunne spise vanlig uten å ”sprekke,” og uten å spise store mengder sjokolade. Hun pleier også å informere familie og venner om at hun slanker seg fordi dette gjør at hun forplikter seg mer personlig til å følge kursopplegget. Dersom alle vet at hun slanker seg på Grete Roede kurs og fremdeles ikke klarer å gå ned i vekt, blir nederlaget enda

tydeligere. Hun risikerer også sanksjoner i form av kommentarer og blikk. Dette virker disiplinerende, og gjør at hun legger mer bånd på hva hun spiser i uken. Slankingen trer slik frem som en innordningsstrategi. Selve bildet på tapt kontroll er bunaden som henger i skapet og som ikke har passe på flere år. Karin oppfatter det å komme inn i bunaden igjen som en triumf, og et bilde på gjenvunnet kontroll. Bunaden er både et bilde på ”idealvekten” og et bilde på hvordan slankingen også fungerer som en forbedringsstrategi der målet er økt velvære via en slankere figur.

## Marit

Marit var slank til i midten av tyveårene og vekten viste da 59 kilo, selv etter svangerskapene. Denne vekten holdt hun til et nært familiemedlem ble sykt. Marits tilværelse er velordnet med mann, barn, bra jobb og bra inntekt. Behovet for kontroll over tilværelsen gir seg utslag ved at hun strever intenst for å holde seg under 70 kilo. Nå er vekten noen få kilo over, og hun opplever dette som frustrerende og deprimerende. Samtidig konstruerer hun en forestilling om at hun aldri har vært opptatt av vekt. Denne forestillingen er normativt orientert og illustrerer forskjellen mellom hva hun synes hun bør føle og hva hun faktisk føler. Marits utsagn signaliserer at hun mener vi bør legge vekt på indre kvaliteter, men at hun slanker seg likevel:

*”Eg har aldri vært opptatt av vekten. Eg vil ikkje si at eg har vært sånn grasat opptatt av vekten. (...)Det eneste eg kan erindre er at eg prøvde å holde meg på sånn 59 kilo. Prøvde å ikkje se 60 tallet då. Men så lenge eg var 59 kilo så spilte det ikkje noken rolle.”*

Det å holde vekten under 70 kilo blir et bilde på at hun har kontroll over den delen av livet som også omfatter mat og spising. Er hun 70 kilo gjør dette at hun føler seg uvel, og at andre lettere kan fange opp at hun ikke trives og har det bra. En kilo opp er ikke bare 1000 gram, men også en visjon om en sterk vektøkning.

*”Ønsker å holde meg sånn som ... ikkje 70 kilo. Okay, eg skal ikkje si at eg skal holde meg på 65, men eg skal ikkje se 70-tallet. 68.. Ser eg 70 Så...”*

Marit har sterke grenser for hvordan hun synes hun skal se ut. I kontrast til tidligere utsagn sier hun: *”Eg har alltid vært opptatt av at eg ikkje skal være så veldig overvektig.”* Tatt i betraktning at hun er 170 høy og ser relativt slank ut er det interessant at hun definerer seg selv i nærheten av overvektig. Vekten hennes er samtidig en indikator på at hun fremdeles er ung (42 år), og at kroppen ikke er blitt gammel. Slankhet blir synonymt med ungdom og

vektøkning blir slik et bilde på at man blir eldre og at kroppen ikke er så spenstig som før. For Marit blir ”kontrollønsket” et bilde på hvordan hun bruker slanking som innordningsstrategi. Ønsket om å fremdeles se ung ut blir et bilde på at hvordan hun slanker seg som en bevaringsstrategi.

## Ingrid

Ingrid har alltid trent mye og vært i svært god fysisk form. Hun har kunnet spise mye uten å legge på seg fordi forbrenningen har vært så høy. Et utenlandsopphold der hun mistriivdes sterkt førte til at hun la på seg 10 kilo på et halvt år. Følelsen av ensomhet førte til at hun trøstespiste, og gav sammen med økt vekt en sterk følelse av at hun mistet kontroll over seg selv. Da hun begynte på Grete Roede kurs var det tøft å skulle spise mindre og hun følte seg ofte sulten. Ingrid beskriver dette som en positiv følelse fordi den gav følelse av at hun var i stand til å styre vekten igjen:

*”Eg syntes det var helt topp eg! Det var ganske hardt de første ukene! Eg trodde eg skulle dø av sult! Hadde sånn matinntak (før) at det var helt sykt.”*

Ingrid sier direkte i intervjuet at hun så det som et personlig nederlag å legge på seg så mye som hun gjorde. Fra å være en aktiv, sporty og sosial jente i god fysisk form, gikk hun over til å bli passiv, deprimert og til dels overvektig. Resultatet var en vond sirkel det var vanskelig å komme ut av. Nederlaget lå i at hun ikke klarte å styre seg og ta kontroll over seg selv. Følelsen av å mislykkes og å være en ”taper” slet henne vel så mye som selve vekten. Ingrid bruker slanking som en forbedringsstrategi der målet er å føle seg mer vel, og forandre en livssituasjon som hun opplever som sterkt utilfredsstillende. Å forandre på hvordan man ser ut, betyr dermed at man også forandrer på deler av sin identitet. Å ha identitet som slank og ha identitet som tjukk har forskjellig meningsinnhold, og blir møtt med ulike holdninger fra mennesker rundt oss. En tjukk kropp betyr for mange mangel på kontroll, mens en slank og veltrent kropp assosieres med kontroll, ansvarsbevissthet og suksess<sup>42</sup> (Skårderud 1991).

Felles for Karin, Marit og Ingrid er at vekten blir et bilde på at de ikke har kontroll over alle deler av tilværelsen, og at slanking blir en strategi de velger for å gjenvinne denne kontrollen. Å melde seg på Grete Roede kurs er en måte å få hjelp til å disiplinere seg og slik gjenskape kontroll ikke bare over kroppen, utseende og vekten men også over tilværelsen som helhet.

---

<sup>42</sup> Se kapittel 5 om selvpresentasjon og merkelappsetting.

Kontroll over matinntak gir slankere kropp, bedre samvittighet og er derfor nøkkelen til å kunne føle seg mer vel. Å melde seg på Grete Roede kurs er en måte å gjenvinne kontroll på, og å markere viljestyrke. Klarer man å gå ned i vekt er det et synlig og fysisk uttrykk for at man mestrer tilværelsen. Kontroll over kroppen gjennom slanking er derfor selve nøkkelen til velvære. Ingrid sammenfatter både matens rolle, samvittighet og behov for kontroll når hun sier:

*"For no er det eg som bestemmer over maten, og ikkje maten som bestemmer over meg. Før var det omvendt."*

## **Oppsummering**

I datamaterialet settes det direkte likhetstegn mellom slankhet og velvære. Informantenes hovedmotiv for å slanke seg er at de ønsker *"å føle seg mer vel"* og slik få økt livskvalitet. Slanking kan sees som en strategi man velger for å forbedre en livssituasjon som oppleves som utilfredsstillende. Samtidig handler slanking også om å innordne seg de rådende normene for et tiltalende ytre. Velvære inntreffer når man behersker kontekstene rundt, både på politisk, ekspressivt og normativt nivå. I hvilken grad man føler velvære formes og farges av hvordan man opplever sosial interaksjon. Dette gjør at slanking både er en investering i egenfølelse og i sosialt liv. Det å melde seg på et Grete Roede kurs er i seg selv et uttrykk for at man ønsker å gå ned i vekt og slik forandre en situasjon som oppleves som utilfredsstillende. Informantene oppgir trøstespising og kjedespising som den viktigste grunnen til at de legger på seg. De strever med å kontrollere seg selv, og holde seg til matprogrammet de får på kursene. Når man ikke klarer å ha full kontroll over kroppen blir den en uvenn man arbeider mot og presser for å få den slik man vil. Et slikt perspektiv innebærer at man ikke ser kroppen som uforanderlig, men som noe man kan forandre etter evne og velbehag. Min påstand er at det å ikke føle seg vel, er det samme som å ikke akseptere seg selv. Skam over kroppen ødelegger følelsen av velvære. Når man ikke føler seg vel, skammer man seg eller føler seg brydd over kroppen. Å miste kontroll over kroppen og oppleve at den ikke ser ut slik som man ønsker, gir en sterk følelse av skam. Skam er derfor det neste hovedtemaet i analysen av mitt datamateriale.

## Kapittel 3

# Skammens betydning

*"Shame is the feminine emotion par excellence." (Davis 1995:63)*

---

For hver gang jeg har lest gjennom datamaterialet mitt, er jeg blitt mer og mer klar over hvor mye skamfølelsen virker inn på velvære, kroppsbilde og sosial interaksjon. Den kroppslige skammen er direkte knyttet til kroppens utseende, og hvordan man selv og andre oppfatter kroppen. Det dreier seg om en følelse av at man ikke mestrer alle deler av tilværelsen, og ikke holder mål i forhold til gjeldende skjønnhetsnormer. Det å melde seg på Grete Roede kurs for å gå ned i vekt, er et tydelig signal om at man er utilfreds med kroppens form og fasong. Samtlige av informantene mine forteller at de føler seg brydd, forlegne og kjenner sterkt ubehag ved å vise seg med lite klær for andre mennesker. Noen forteller også om episoder der andres blikk eller sleivete kommentarer resulterer i sinne, dårlig selvfølelse og en vond klump i magen.

Man kan forklare denne følelsen av utilfredshet som skam, samtidig som det kan diskuteres om skam er det rette ordet til å synliggjøre aspekter ved tilværelsen som oppleves som ubehagelige. Jeg velger likevel å definere disse følelsene som skam, og bruker skam som en analytisk kategori fordi begrepet evner å fange opp viktige aspekter ved den empirien jeg sitter med. En analyse av datamaterialet uten skambegrepet vil bli ufullstendig og mangelfull, fordi skammen er handlingsinitierende og spiller en så stor rolle i informantenes liv. Jeg ser det å skamme seg som en genuin sosial handling med kroppslig uttrykk. Skammen sier både noe om mellommenneskelig kommunikasjon og folks indre landskap. Skambegrepet fanger opp både den politiske, ekspressive og normative dimensjonen ved slanking. I den politiske dimensjonen dreier skamfølelse seg om makt, og innordning av enkeltindividet. I den ekspressive dimensjonen handler makt om hvordan man kan påføre andre skamfølelse, og hvordan skamfølelsen regulerer sosial interaksjon. I den normative dimensjonen viser skambegrepet hvilke normer som er gjeldende og forholdet mellom hva vi synes vi *bør* føle og hva vi *faktisk* føler.

For å løfte frem empirien min, vil jeg i dette kapittelet vise hvordan skamfølelsen regulerer følelsen av velvære, og hvordan skammen regulerer sosial interaksjon. Som en introduksjon til videre analyse av datamaterialet mitt, ønsker jeg å belyse ulike tilnærminger til skambegrepet. Jeg skal derfor kort presentere Norbert Elias (1978), Hans Peter Duerr (1994) og Knut Inge Riksens(1998) betraktninger omkring skam som en siviliserende mekanisme.

## **I begynnelsen var skammen:<sup>43</sup>**

Norbert Elias gir i *The Civilizing Process* (1978) en historiske analyse av skammens sosiale betydning. Elias teori er en viktig innfallsvinkel for å forstå forholdet mellom kropp og skam, og gir videre en mulighet til å forstå hvorfor kroppen er blitt så problematisk for det individuelle moderne mennesket. Elias argumenterer for at utviklingen av skamfølelsen henger sammen med sivilisasjonsprosessen, og overgangen fra rurale til urbane samfunn. Gjennom å belyse utviklingen av skikker og manéer<sup>44</sup> viser Elias hvordan mennesket underlegges stadig strengere kontroll. Ytre manéer forandres, og samtidig forandres folks følelser. Distansering og individualisering gjennom avsky og skam fører til oppkomsten av private soner, og deretter ujevnbare og tabubelagte soner. Den siviliserte kroppen besitter en selvkontroll som blir tydelig i moral og fornuftsbasert tenking. Skammen virker som en regulerende kraft på kropp, tanker og handlinger, og blir et viktig sanksjonsmiddel i det sosiale liv. Vi får nye og strengere restriksjoner, og våre forsøk på å skjule følelsene våre blir mer kraftfulle og bevisste enn før. En ny type sosial kontroll oppstår der vi kontrollerer hverandre gjennom det å se og bli sett. Slik knyttes *blikket* til skammen. Elias hevder at skammen utviklet seg til å bli så internalisert, at det moderne mennesket skammet seg over nakenhet (og kropp) også når de var alene. (Jf. Jean-Paul Sartres filosofi (1993)) Slik argumenterer Elias for at menneskets forhold til kroppsfunksjoner og nakenhet er nedfelt i en følelses- og affektstruktur, som er skapt gjennom en lang historisk prosess.

Filosofen og antropologen Hans Peter Duerrs bok *Nakenhet och skam* (1994)<sup>45</sup> kan sees som en motvekt til Elias ide om sivilisasjonsprosessen. Duerr mener Elias tar feil i sin beskrivelse av hvordan de vestlige sivilisasjoner har implisert en sterk disiplinering og skamlegging av kroppen. Duerr hevder at mennesket har en iboende evne til å skamme seg, og at skammen

---

<sup>43</sup> Overskriften henviser til Riksens dr.avh.

<sup>44</sup> Elias (1978) fokuserer på hvordan normene for m.a. bordskikker, spyting og seksualitet forandrer seg fra middelalderen og fremover.

<sup>45</sup> Duerrs beskriver den seksuelle skammens og anstendigheten gjennom et stort historisk kildemateriale.



også eksisterte i primitive samfunn. Nakenhet har aldri vært naturlig, og mennesket har alltid hatt normer for hvilke deler av kroppen som ikke bør sees eller blottlegges. Evnen til å skamme seg har således alltid eksistert, men grensene for intimitet og nakenhet har variert fra kultur til kultur, og med tid og rom. Duerr presenterer dermed en essensialistisk forståelse av den kroppslige skammen. Skamfølelsen er knyttet til blikket og det å bli utsatt for andres blikk. I kulturer der det er vanlig å være nakne er det utviklet avanserte regelsystemer for hvor, når og hvordan man kan se på andre mennesker. Nakenhet er dermed ikke nødvendigvis knyttet til det å ikke ha klær på, men også til ulike følelser som oppstår ved andre menneskers blikk (Duerr 1994:122-125).

Knut Inge Riksens doktoravhandling *I begynnelsen var skammen* (1994), ser skammen som en siviliserende kraft i mennesket. Riksen hevder evnen til å føle skam er en grunnfaktor ved den menneskelige eksistens, og at skamfølelsen er knyttet til menneskets verdighet som individ. Skam og verdighet henger sammen med vår evne til å utvikle samvittighet. Skamfølelsen gjør at samvittigheten knytter oss følelsemessig forpliktende til andre mennesker. På forskjellige nivåer og i ulike livssammenhenger melder skammen seg, og fungerer som en slags seismograf på bestemte situasjoner. Slik fungerer skammen som en sensurinstans for våre handlinger. Menneskets evne til å føle skam blir først manifestert når man blir bevisst at verken kroppen eller personen er fullkommen. Skammen er moraldrivende, og hva som til enhver tid er skammelig handler om samtidens verdier. I dag oppfattes kroppen i økende grad som et ”prosjekt” vi aktivt må forholde oss til og jobbe med. Vi slanker oss, trener, spiser sunt og håper dette kan gi oss velvære, trygghet og bedre livskvalitet. Å ta vare på kroppen sin blir slik en moralsk handling man utøver for å slippe ubehaget ved å skamme seg.

## Hva er skam?

Elias, Duerr og Riksens bidrag gir viktig innsikt i, og forståelse for hvordan skamfølelsen er en viktig sosial mekanisme. Det er fruktbart å se nærmere på hva skam er, og hvordan den kroppslige skammen kan prege oss. Skamfølelsen<sup>46</sup> har mange aspekter og er tett knyttet til følelser som redsel, frykt, flauhet, blyghet, ydmykhet, tapt selvkontroll og krenket selvfølelse. Skammen kan være taus (Elias 1978), og man kan føle skam over at man skammer seg.

---

<sup>46</sup> Skam skiller seg fra det å føle skyld. Når man skammer seg føler man seg dum og ydmyket, når man føler skyld føler man at man har gjort noe galt. Grensene mellom skam og skyld kan til tider være flytende.

Skammen kan sees som en reaksjon på egen og andres domfelling (Hochschild 1989), fordi den innebærer en følelse av personlig utilstrekkelighet. Skamfølelsen er videre direkte knyttet til selvidentiteten, fordi den er en angst for å ikke holde mål (Giddens 1996:82).

Skamfølelsen er en spontan følelse som ofte dukker opp uten forberedelse eller varsel. Den utløses i situasjoner der vi føler oss blottstilte, og erfarer vår utilstrekkelighet. Snakker man om skam, snakker man også om hva som er motstykket til skammen. I kontrast til skam står stolthet og selvtillit (Giddens 1996:84). Klarer man å være i pakt med seg selv, føler man seg også hel som individ.

Individualiseringsprosessen knytter blikket til skammen (Elias 1978), og skamfølelsen skriver seg inn i våre kropper (Bourdieu 1995). Det er først når eget eller andres blick fanger oss, og fokuserer på våre mindre vakre sider at blikket bli skammens regulator. Vi opplever stadig følelsen av å bli sett, vurdert og bedømt. Dette kommer til uttrykk både i den ekspressive- og den normative dimensjonen. Blikket regulerer skamfølelsen, og viser de relasjonelle aspektene ved skammen. Å være et blickfang kan fremkalle både positive og negative følelser. Andres blick kan være anerkjennende og rosende, og gi følelsen av velvære og stolthet. Blick kan også fremkalle en følelse av ubehag og å ikke holde mål. Vi kan skamme oss overfor oss selv og over at andre mennesker ser oss. Å bli sett og vurdert kan få skamfølelsen til å vokse frem og skamrødmen til å stige. Den som blir sett trenger ikke i utgangspunktet å ha noe å skamme seg over. Skamfølelsen kan også snike seg frem uten at vi helt vet hva og hvem som utløser den. Skammer vi oss nok, reagerer vi med å trekke oss tilbake fra den sosiale interaksjonen og prøver å unngå tilsvarende situasjoner senere. Gjennom det å se og bli sett kontrollerer vi hverandre, og blikket kan derfor være en måte å utøve makt på.

## **Skam og makt**

I et interaksjonistisk perspektiv er det å påføre andre mennesker skamfølelse en hersketeknikk, og dermed et spørsmål om makt. Den franske filosofen Jean-Paul Sartre ser i verket *Væren og intet* (1993) blikket og problemet med den andres eksistens i lys av skammen. Sartre hevder skam er skam overfor *noen*, og at blikket først og fremst er en formidler av skammen (Ibid). I et slikt perspektiv blir blikket i kraft av å være formidler av skam, knyttet til kontroll. Skamfølelsen gir et signal om at vi skiller oss negativt ut, og bør

innordne oss de gjeldende normene. Dette fanger opp både den ekspressive og normative dimensjonen.

Skammen blir brukt til å kontrollere, og dette er så internalisert i oss at det sanses. Dette betyr at andre menneskers reaksjoner påvirker i hvilken grad vi føler skam eller ikke. Som James Cooley avdekker med begrepet "the looking glass self," speiler vi våre handlinger i andre menneskers reaksjoner. Skammen fremkalles slik ofte av respons fra andre mennesker, og gir oss samtidig signal om at vi ikke holder mål. Det er ikke nødvendigvis noen som ser og andre som blir sett, men mer en kontinuerlig følelse man har av å bli beskuet, målt og vurdert.<sup>47</sup> Slik knytter blikket skamfølelsen både til makt og til verdighet.

### **Skammen knyttes til verdighet og tillit**

Skammen har store konsekvenser fordi den er knyttet til hele vår *verdighet* som person, og fordi dens kommuniserende betydning binder oss til en livssammenheng (Riksen 1994). Skammen er en trussel mot og samtidig en forutsetning for at vi føler verdighet og aktelse fra andre. Relatert til mine informanter regulerer skammen og andre menneskers blikk informantens følelse av velvære. Følelsen av verdighet gir god selvfølelse, en rak rygg, og gjør at man møter andres blikk. Flere av informantene mine sier rett ut at de skammer seg over kroppen sin og derfor vegrer seg for å vise seg med eller uten klær for andre mennesker. Skammen blir total, når kjente eller ukjente mennesker påpeker det man selv ser som kroppens åpenbare feil og mangler. For å opprettholde egen verdighet, unngå krenkelse og bevare aktelse fra andre mennesker forsøker man å unngå situasjoner der man blir konfrontert med sin egen svakhet. Det oppleves ubehagelig både å møte "eget blikk" og andres blikk:

*"Men så ser man seg selv i speilet... Og nå når eg var på Gran Canaria i høst og så meg sjøl i badedrakt føler eg at dette må eg gjøre noe med. Men det er ikke sånn at jeg skammer meg sånn for å gå ut i badedrakt og...."*

Skamfølelse og tillit er tett knyttet sammen, og følelsen av skam kan ødelegge eller true den tilliten vi har til andre mennesker (Giddens 1996:83). Andres blikk er ofte like truende for selvbildet og verdigheten som direkte kommentarer. Blikket er derfor, som nevnt ovenfor, en

---

<sup>47</sup> Foucault beskriver følelsen av å bli iaktatt i sin analyse av fengselets historie (1994). Fengselet, militæret, skolens og sykehusets dressur er avhengig av blikket som middel til å disiplinere. I det panoptiske fengselet er den som skal overvåkes synlig, men den som overvåker utenfor synsvidde.

disiplinerende mekanisme som forteller oss om vi passer inn i de gjeldende normene for god oppførsel og pent utseende. Når andre ser på oss på en måte som fremkaller skamfølelse gjør det at vi føler oss små og sårbare. Sårbarheten overfor mennesker vi står nær har en annen karakter enn sårbarheten overfor tilfeldig kjente. Linda sier:

*"De kommentarene som sårer mest er vel fra de som kommer fra de en er glad i. Det er vel gjerne de som sårer mest vil eg tro..."*

Andre menneskers kommentarer om kropp og utseende kan såre dypt, men mister vi våre primærrelasjoners anerkjennelse er skammen total og vi opplever en følelse av usikkerhet og forlatthet. Skammen vil derfor oppleves forskjellig og ha ulik karakter i offentlige og private situasjoner.

## **Skam i offentlige og private situasjoner.**

Giddens hevder i *Modernitet og selvidentitet* (1996) at vi kan føle skam både i offentlige og private sammenhenger, eller skam i forhold til andres blikk og eget blikk. Vi kan skamme oss over at andre ser oss, vurderer oss og finner feil ved oss. Når andre mennesker sender blikk som uttrykker lite anerkjennelse kan det gi en intens følelse av skam. Vi kan også skamme oss på andres vegne, f.eks. når vi ser andre dumme seg ut eller foretar upassende handlinger. I private rom og innenfor husets fire vegger kan man finne hele sin situasjon så uutholdelig, at man kjenner skamrødmen stige og har mest lyst å trekke dyna over hodet (Riksen 1994).

En parallell til Giddens tankegang er Helen Lewis to overordnede tilstander av skam: Den ene kaller hun "utilslørt, udifferensiert skam" og den andre "avledet skam" (Giddens 1996:83). Utilslørt skam viser til det offentlige rommet, og den skammen vi føler når vi blir ydmyket eller negativt korrigert av andre mennesker. Avledet skam er "innsidens skam" og svarer til en ikke-erkjent skyld, og kommer fra ubevisst angstfølelse for å ikke holde mål (Giddens 1996:83). Avledet skam er knyttet til en følelse av ontologisk usikkerhet der vi er redde for at selvidentiteten<sup>48</sup> ikke vil holde mål og vinne sosial aksept. Behovet for ontologisk sikkerhet<sup>49</sup> gjør at man for eksempel slanker seg fordi man ønsker å oppnå tryggheten og selvtiliten som anerkjennelse fra andre mennesker gir.

---

<sup>48</sup> Selvidentitet kan defineres som selvet slik det oppfattes refleksivt av individet på bakgrunn av individets biografi (Giddens 1996:280).

<sup>49</sup> Ontologisk sikkerhet er en følelse av orden og kontinuitet, som gir trygghet og sikkerhet.

Skammens rolle i offentlige og private rom lar oss erfare at vi ikke er fullkomne i oss selv, og at vi til enhver tid er knyttet til andre mennesker. Skamfølelsen har derfor dypest sett en *beskyttelsefunksjon* (Riksen 1994). Den bidrar til å at vi skjerner eller skjuler ulike mangler og defekter ved oss selv. Den representerer ikke bare et ”fikenblad”, men er generelt en bekreftelse på at man har nådd et visst bevissthetsnivå, en viss evne til å erkjenne skyld, feil og personlig ufullkommenhet. Riksen (1994) hevder at når denne formen for selverkjennelse er levende, vil skammen sivilisere oss ved at vi streber mot å skjule mangler av forskjellig karakter. Vi blir rett og slett mer forsiktige. Dermed kan den verne individet mot en videre redusering av selvaktelse, og bevare og beskytte oss mot en destruktiv fortvilelse over at vi ikke holder mål. Skammen har derfor en moralsk og regulerende funksjon i det sosiale liv, som setter mer eller mindre klare grenser for våre handlinger. Samtidig er den en sentral drivkraft både i utviklingen av selvbildet og i interaksjon med andre mennesker. Til syvende og sist sier skammen noe om spenningen som oppstår mellom egen presentasjon og andres fortolkning. Et sentralt spørsmål er *hvem* som har makt til å krenke med blikket i de ulike situasjonene. Ved å ta opp tanken om at ulike mennesker har ulik makt til å påføre andre mennesker skam, kommer man ikke utenom forholdet mellom kvinner og menn. Det neste avsnittet tar for seg hvordan skammen regulerer sosial interaksjon, og hvordan informantene opplever partner og kollegaers makt eller mulighet til å påvirke.

## **Skamfølelsen regulerer sosial interaksjon**

Skamfølelsen handler om emosjonalitet, og emosjonalitet handler om relasjoner. Å føle skam er en drivkraft som i sterk grad regulerer våre handlinger. Som Riksen (1994) skriver knytter skammen oss følelsemessig til andre mennesker. Vi prøver å vise de beste sidene ved oss selv både for å gi et godt inntrykk overfor andre mennesker, og for å unngå å skamme oss over oss selv. Skammen har en kommuniserende betydning fordi den binder mennesket til en livssammenheng og til bestemte situasjoner. Skammen er slik tett knyttet til den ekspressive dimensjonen.

Kathy Davis skriver at ”shame is the feminine emotion par excellence” (Davis 1995:63). Helt fra jenter er små læres de opp til å føre kroppen sin på en måte som svarer til normene for

kvinnelighet i vår kultur. Men også menn er utsatt for blikkets disipliner og objektgjøring, og den estetikken som preger vår kultur er også blitt et anliggende for gutter og menn<sup>50</sup> (T.Holmquist 1989). Det er likevel en sterk tendens til at kvinner oftere enn menn opplever andre mennesker gir negativ respons på hvordan kroppen ser ut (Fürst 1995). Kvinner blir utsatt for granskning og objektifisering (Ibid). Siv forteller at hun kan gå på stranden for å sole seg, men hvem hun går sammen med er avhengig av måten de er på og hvordan de bruker blikket. Som et apropos kan det tilføyes at Siv er i begynnelsen av tyveårene og i mine øyne slank og veltrent. Hun sier følgende:

*”Ikkje alle guttar. For eg føler de står og måler meg rett og slett, og det har eg ikkje så lyst til. Det føles fryktelig ubehagelig. Enkelte guttar ser du at ser opp og ned på deg når du treffe dei. Og de ville eg aldri gått på stranden med, for eg hadde følt meg forferdelig utilpass. Mens andre guttar kunne eg kledd av meg sammen med uten å tenke meg om eingong. For det virkar ikkje som de står og tenker på kordan du ser ut rett og slett. Altså... Om du har ei brei ræv eller ikkje.”*

### Partners makt til å påføre skam

Informantene gir uttrykk for at det er viktig å føle seg attraktive og få positiv respons på hvordan de ser ut. Seksuell tiltrekning sees i direkte sammenheng med kroppens form og fasong. Flere av informantene forteller at partneren gir direkte eller indirekte uttrykk for at det er positivt når kvinnene går ned i vekt. Samtidig viser resultater fra MMI<sup>51</sup> sin Mannsundersøkelse (1999) at menn foretrekker kvinner med former, og er mindre kritiske til kvinnekroppen enn kvinnene selv. Samme undersøkelse viser at kvinner tror at menn stort sett foretrekker slanke/tynne kvinner. Et viktig apropos er etter mitt skjønn at Grete Roede organisasjonen lever av å holde slike forestillinger ved like.

Hvordan kan så informantenes utsagn tolkes? Jeg mener en mulig tolkning er at menn foretrekker kvinner med feminine former, men at de ikke vil ha for mye av det gode. Mennene foretrekker tydelig at konen er attraktiv og ser ungdommelig slank ut, fremfor at hun legger på seg. En av grunnene til at kvinnene slanker seg kan derfor være at de ønsker at mannen skal være stolt av dem. De søker med andre ord en partners anerkjennelse. Jeg skal illustrere dette ved å vise til tre av informantene mine:

---

<sup>50</sup> Jeg går ikke nærmere inn på menns følelse av skam, fordi jeg bare har kvinnelige informanter.

<sup>51</sup> MMI: Marked og media instituttet.

Astrid forteller at mannen aldri kommenterer vekten hennes, men at hun forstår at han setter pris på det når hun slanker seg og går ned i vekt. Astrid sier i samme åndedrag at det også kan ha noe med at når hun er slankere føler hun seg gladere og trives bedre med å ha andre mennesker rundt seg.

Marit forteller at det hender at mannen kommenterer vekten og kroppen hennes. Hun sier at hun ikke bryr seg om det når hun har en bra dag, men at det gjør vondt å høre det dersom hun i utgangspunktet føler seg sliten og trett. Mannens kritikk blir da enda en faktor som gjør at hun føler seg enda mindre vel.

Berit er nettopp blitt fri og frank etter et langt samboerskap. Hun sier at det er klart at det er en motivasjonsfaktor for å slanke seg at hun kommer til å møte nye gutter og kanskje få en ny kjæreste. Hun ønsker å være slank og slik fremstå som attraktiv og slippe å skamme seg over kroppen sin. Kvinnekroppen fremstår ofte som et objekt for menn i større grad enn menns kropper er et objekt for kvinner.

### Venner og kollegaers makt til å påføre skam

Venner og kollegaer spiller en viktig rolle i diskusjonen om kroppen og skammen. Astrid forteller at hun blir mer bevisst hvordan hun selv ser ut, fordi kollegaene er unge og slanke. Hun slanker seg ikke bare for å bli tynnere, men også fordi det er et slags forsøk på å bevare litt av ungdommens trekk, og slik ikke skille seg negativt ut fra resten av kollegiet. Kathy Davis (1995) hevder at noen mennesker tar plastiske operasjoner for å passe inn i en korporativ kultur. Et slik vinkling passer også inn i forhold til det å forandre kroppen sin ved å gå ned i vekt. En viktig grunn for å slanke seg kan nettopp være å føle seg som en del av et fellesskap, og ikke skille seg ut på en negativ måte. Slanking blir slik en innordningsstrategi.

Flere av informantene mine sier de setter stor pris på det når venner og kollegaer roser dem for å ha gått ned i vekt. Dette gjelder både nære venner og venner de ikke har jevnlig omgang med. Flere av informantene mine vektlegger at kvinner ofte slanker seg for andre kvinner. Vi ønsker andre kvinners anerkjenning og beundring, fordi det gir en god følelse av velvære og en følelse av å skille seg positivt ut fra mengden. Jeg skal i neste avsnitt vise hvordan skammen relateres til den synlige kroppen, og hvordan det konstitueres ulike skamfølelser i offentlige og private rom.

## Skammen og den synlige kroppen

Skammen og blikket fungerer som en seismograf på bestemte situasjoner, og viser på hvilke områder skamfølelsen gjør seg gjeldende (Riksen 1994). Å bruke blikket er en sosialt regulert menneskelig virksomhet, og bluferdighet og skam handler bl.a. om å bli utsatt for andres blikk. Freud kopler sammen skamfølelsen til frykten for kroppslig blottlegging og nakenhet. Han mener følelsen av skam springer ut av det å være naken mens andre kan se en. Frykten for å bli sett naken uttrykker spenningen mellom stolthet og skam i den sosiale interaksjonen (Giddens 1996:84). Man kan skille mellom det å *føle seg* avkledd og naken, og det å *være* naken fysisk sett. Blikket får forskjellig betydning avhengig av hvor tett den sosiale relasjonen er, og i hvilke situasjoner man befinner seg i. Flere av informantene mine forteller at de i ulike situasjoner prøver å skjule kroppen eller deler av kroppen for andre mennesker.

### På stranda og i svømmehallen

Svømmehallen og stranda er noen av de få arenaene man viser seg avkledd for andre mennesker. Begge stedene finnes det sosiale regler for oppførsel, og normer for hvordan man kan bruke blikket og betrakte andre mennesker. Man kan se, men ikke glo uhemmet. Flere av informantene mine forteller at de unngår disse arenaene fordi de ikke vil vise frem kroppen sin uten klær. De føler også at folk ser på dem, og opplever dette som ubehagelig. Det er også ubehagelig at *"det er så masse lekre folk på badestranda,"* fordi man da skammer seg over hvordan man selv ser ut. Slankingen er en forbedringsstrategi der målet er å føle seg så vel at man kan vise seg i badetøy. Det er også en innordningsstrategi, i den forstand at det finnes tydelige krav til hvordan kroppen bør se ut for at man skal kunne vise seg i badedrakt uten å skjemmes. Karin forteller følgende:

*" For eksempel likar eg godt å svømme... Men eg går ikkje i offentlige bad på grunn av kroppen min! Garderobedelen... Og bade og`. Altså. Eg kan bade når eg reiser vekk. F.eks. Sverige eller. Då kan eg bade. Slik at... Ja slik at eg er garantert å ikkje treffe noen kjente. (...)Det er det er med å måtte kle av seg... for å vise... Ikkje ha gevanter som skjuler deg...(latter) Forstår du?"*

Når Karin sier at hun unngår offentlige bad, sier hun indirekte at blikkene fra de menneskene som befinner seg der har så mye makt til å påføre henne skam, at hun lar være å gå dit. Andre mennesker har med andre ord makt til å påføre skam, fordi vi ikke har kontroll over situasjonen eller deres blikk. Det er derfor en *beskyttelsestrategi* hun velger når hun unngår svømmehallen. Det bemerkelsesverdige er at fremmede i svømmehallen har makt til å påføre



skam, men ikke fremmede i utlandet. Årsaken er trolig at dersom man viser kroppen i nærmiljøet løper man en risiko for å møte kjente, som igjen kan diskutere hvordan kroppen ser ut. Andres blikk blir enda mer sårbart når det man ser settes ord på. Å skjule kroppen eller holde seg unna kjentfolk er derfor en måte å opprettholde verdighet og selvaktelse, og kan slik sees som en *verdighetsstrategi*. Fremmedes blikk har ikke samme makten til å fremkalle skam som de blikkene som kommer fra kjente og kjære. Derfor er det også mye enklere å sole seg på en strand der ingen kjenner en, eller å risikere å blottstille seg ved å treffe naboen på stranda. Sender blikket i Sverige eller i Syden er uinteressant fordi det ikke har makt til å ramme på samme måten.

*” Eg går ikkje på Stranda i Norge! Eg likar meg ikkje. Det er omtrent sånn ”Der ligge fru Olsen.” Ja eg synes det kan bli veldig sånn nabogreie. Eg har ikkje vært på stranda på lenge eg! Eg går bare på stranda i Syden. Vi har fin solplass der eg bor, så det er ikkje mykje eg har vært på stranden. Kommer vel litt av at eg kanskje ikkje har følt meg helt vel de siste årene også då. (...) Det der med å ligge helt opp i folk og ... sant. Vet ikkje. Få de tett innpå. Nei det har eg ikkje helt sansen for.”*

De av informantene som går på stranda her hjemme, vektlegger at de prøver å skjule kroppen sin for andres blikk. Dette gjør de enten ved å ligge mest mulig flatt, og ikke gå omkring, eller å legge seg så nær vannkanten som mulig. Slik utsetter man seg selv mindre for andres blikk, og det gjør at man ikke så lett skammer seg. Når de blir slankere, vil de føle seg mer vel og ikke så lett skamme seg over hvordan kroppen ser ut.

*”Viss det er fint vær går vi kanskje og badar. Men då er eg ikkje opptatt av å se på folk , men mest opptatt av å gjemme magen min. (latter) (...) Eg kan gjerne ligge på stranda og sole meg, men då må eg helst ligge flatt og ikkje sitte sånn at valkene kommer frem på siden av bikinien..”*

*”Eg kommer til å føle meg mer vel. Eg kjeme kanskje til å legge meg oppe på gresset på badestranda i staden for helt ned med vannkanten. Sånne ting. Nå ligger jeg ned med vannkanten slik at det er kort vei!”*

### I samliv og intimitet

Som Riksen (1994) skriver handler skam om forpliktende relasjoner. Det handler ikke bare om at mennesker man er glad i kommenterer hvordan kroppen ser ut eller burde se ut, men også om de følelsene og reaksjonene som oppstår. Dette viser den ekspressive dimensjonen ved kropp og slanking. Astrids sårhet over at kroppen ikke er så slank lenger, kommer til uttrykk ved at hun dekker til kroppen for ektemannen. Å skjule seg med klær eller unngå visse situasjoner, er også en måte å signalisere avstand på. Det samme finner Davis i sin studie

(1995:84). Å trekke seg bort fra intime situasjoner, kan tolkes som en beskyttelsestrategi man bevisst eller ubevisst velger. Astrids utsagn forteller både om avstand til mannen, og avstand til seg selv:

*”(...) Jeg har i perioder har følt at jeg ikke ville vise meg uten... morgenkjole eller sånn for mannen min.(latter) Har kanskje skammet meg litt, og følt at jeg kunne vært flinkere til å gå ned i vekt og sånne ting. Det er jo sånn man tenker på. Han har aldri sagt noe sånn direkte klage. Men det er ting som ligger i bakhodet da... Føler kanskje at man kunne vært litt flinkere. For man vil jo ta seg godt ut. Det er jo sånn som ligger i alles tanker og sånn, selv om man ikke tenker på det til daglig” Astrid 52 år*

Når Astrid forteller at hun helst ikke vil at mannen skal se henne uten morgen kjole, signaliserer det også at hun ikke vil at han skal ”trø henne for nær”, og at hun prøver å unngå hans blikk. Utsagnet illustrerer også den ekspressive dimensjonen, og hvordan hun kommuniserer sin emosjonelle selvforståelse. Å berøre naken hud eller se kroppen uten klær er et uttrykk for sanselighet som igjen forutsetter at man stoler på andre mennesker. Skammen over at kroppen ikke ser slik ut som man selv ønsker og tror andre forventer, legger dårlig grobunn for nærhet, og kan lett skape barrierer mellom mennesker. Man er rett og slett skamfull over kroppen sin fordi man er redd for at den fremkaller ubehagelige følelser hos den som ser. Når man ser dette aspektet i datamaterialet blir man også klar over hvor viktig skamfølelsen er for etablering av intime relasjoner. Skammer man seg tilstrekkelig kan det føre til at man ikke våger å komme tett nok innpå andre mennesker.

Hva viser så informantenes fortellinger om den synlige kroppen? Stranda er et sted man slapper av, dusjing i svømmehallen er forbundet med hygiene og ekteskap forbundet med intimitet og seksualitet. Hva viser informantenes fortellinger om hvordan de opplever det offentlige strandlivet og det private samlivet? Datamaterialet viser at det er de mest intime delene av kroppen som er de mest skambelagte. Den nakne eller avkledde kroppen er ekstra sårbar fordi den ikke kan skjules verken for nære eller fjerne relasjoner. Derfor blir de situasjonene som skulle vært forbundet med glede og avslapping i stedet forbundet med skam og tap av verdighet. Å dekke seg med klær eller forsøke å skjule deler av kroppen for andres blikk er derfor en måte å dempe og unngå skammen over kroppen, og slik beskytte seg selv.

Skam ødelegger også følelsen av velvære, og det er nettopp derfor Astrid ikke viser seg uten nattkjole for mannen sin, Marit er mest opptatt av å skjule magen når hun er på stranden, og Karin aldri går i svømmehallen. Å skulle vise de delene av kroppen man ikke er fornøyd med

til andre mennesker fremkaller skamfølelse og ubehag, og blikket er formidleren av denne skammen. Informantene velger med andre ord beskyttelsestrategier for å unngå den såre skammen. Både Astrid, Karin og Marit forsøker derfor å skjule kroppen og unngå situasjoner der den kroppslige skammen blir synliggjort. Ved å ha klær på seg skjuler man kroppen og forsøker å unngå den skammen andres blikk på kroppen fremkaller. Unngår man situasjoner der andre kan se en uten klær, slipper man også å lese seg selv i andres reaksjoner.

Til sammen handler disse beskyttelsestrategiene om ulike former for sårbarhet. Man unngår sosiale situasjoner som kan påkalle skam. Slik bevarer man velværet og unngår at kroppsbildet og selvfølelsen blir dårligere. Beskyttelsestrategiene handler også om at man mister noe av sin verdighet og selvaktelse ved å skamme seg. Etter min mening er det et viktig poeng med sosiale og politiske konsekvenser at beskyttelsestrategiene begrenser det sosiale rommet og skaper barrierer. Når Karin nekter seg selv gleden ved å svømme fordi hun føler seg uvel og skammer seg, har dette konsekvenser langt utover skammens område. Det samme kan sies om Astrid når hun dekker seg til med nattkjole.

I et feministisk perspektiv kan man si at det å påvirke kvinners handlinger med blikket er uttrykk for maktforhold som har politiske, sosiale og økonomiske konsekvenser. Det viser også de sosiale konsekvensene ved å ta inn over seg en ideologi som sier at man bare kan være lykkelig og presentabel om man følger visse kroppslige standarder. Jeg mener dette er en debatt som er utelatt både i den politiske-, ekspressive- og normative dimensjonen ved slanking. Både årsakene til dette og resultatet av det er at vi tilslører vår egen skam og konstruerer myter om at vi egentlig er fornøyd med både kropp og sjel. Det er nødvendig å åpne øynene for de personlige og sosiale konsekvensene det har at kvinner skammer seg over hvordan kroppen deres ser ut. Første steg kan være å skape økt bevisstgjøring rundt de tilsløringene vi skaper for å skjule vår egen sårbarhet.

## **Tilsløring av skammen**

Når skammen blir for sterk blir den for ubehagelig å konfronteres med. Når så få av informantene mine kan fortelle om deler av kroppen de synes er pene kan det etter mitt skjønn sees som et middel til å fortrenge og redusere den kroppslige skamfølelsen, og som et forsøk på å leve opp til idealene om selvkontroll og selvbeherskelse. Finn Skårderud knytter selvfølelsen til det å leve opp til ideal (BT 23.5.98). Han mener det mest aktuelle idealet i vår

tid er å realisere seg selv. Den moderne skammen er knyttet til at den enkelte skaper svært høye idealer. Når man ikke klarer å leve opp til disse idealene er det lett å dømme seg selv som mislykket. Jo høyere idealene er og jo mer perfektjonistisk man er, jo større er risikoene for skamreaksjoner. Et slikt poeng belyser både den ekspressive og den normative dimensjonen ved slanking. Gjeldende samfunnsnormer virker inn på kvinnenens kroppsidealer. Resultatet er at det lett oppstår en diskrepans mellom hva vi føler og hva vi synes vi burde føle. Jeg skal illustrere dette nærmere med sitat hentet fra intervjuene med Marit, Karin og Gunnhild:

*"Eg vet eg var fornøyd med kroppen min. Ikkje naken eller noke sånt for der har eg veldig problemer. Når eg kler av meg så ser eg disse slappe, denne slappe huden og sånt då. Det likar eg ikkje. Fordi at det er (...) appelsinhud. Men eg vet då eg var nede på 60-62 kilo så var det okay. Gikk i klær... og følte meg vel." Litt senere i intervjuet sier hun: "Det har vært litt bedre. Då eg var nede i 60 kilo følte eg meg bra, men heller ikkje då..."*

*"Når en blir mer voksne er det jo finare med litt mer på... Men viss eg var så høy som eg e no og kom ned i størrelse 40 så hadde eg jublet!"*

*Eg har aldri vært opptatt av vekten. Eg vil ikkje si at eg har vært sånn grasat opptatt av vekten. (...) Det eneste eg kan erindre er at eg prøvde å holde meg sånn 59 kilo. Prøvde å ikkje se det 60 tallet då. Men så lenge eg var 59 kilo spilte det ikkje noko rolle." Litt lenger nede sier hun: "Eg er stort sett fornøyd med kroppen min. Men 70 kg er grensa!"*

Hochschild peker i sin analyse av kjønnsroller og arbeidsdeling på ulike psykologiske mekanismer vi tar i bruk for å beskytte oss mot skamfølelsen (Hochschild 1989). Blir skamfølelsen for sterk, konstruerer vi oss myter om at vi egentlig er fornøyde med hvordan vi ser ut. Mytene fungerer som beskyttelsestrategier. Vi tilslører skammen fordi den blir for sår å ta inn over seg, og fordi det er ubehagelig å innse at velværet er så avhengig av at man ikke skammer seg.

## **Skam og ikke skam**

Skriver man om skam, må man også se på hva som *ikke* fremkaller skamfølelse. Som før poengtert føler man velvære og trygghet når man ikke skammer seg. Astrid forteller at hun synes det er "veldig kjekt" når andre mennesker kommenterer at de kan se at hun har slanket

seg. Når hun følte seg slank og fin økte selvsikkerheten, og følelsen av skam forsvant. Skamfølelsen er med andre ord fraværende når man føler at kroppen er slank og man opplever velvære i interaksjon med andre mennesker. Som Giddens skriver (1996) er skammen forbundet med selvidentitet fordi den gir en følelse av personlig utilstrekkelighet. Skammen uteblir når man føler at man holder mål både kroppslig og personlig, overfor seg selv og i møte med andre mennesker.

## **Slanking som en måte å frigjøre seg fra skamfølelsen**

For de kvinnene jeg har intervjuet ligger den kroppslige skammen i å føle at kroppen ikke samsvarer med idealene for skjønnhet og ungdommelighet. Slanking er en forbedringsstrategi, der målet er å frigjøre seg fra skammen og slik føle seg mer vel. Strevet med å slanke seg impliserer en ide om at livet blir bedre og velværet større om man får en slankere kropp. Det er viktig å være klar over at denne koplingen mellom slank kropp og lykkelig liv ikke kommer ut av løse luften. Hva den kroppslige skammen skal inneholde blir definert på et strukturelt plan og preger oss direkte som enkeltindivid. Den sier noe om hvilke beslutninger vi ”bør” ta for å føle oss vel, skamme oss mindre og at slanking som selvrealisering både er målet og middelet. Skammen regulerer følelsen av velvære. Det er derfor fruktbart se nærmere på de forskjellige bestanddelene for å gjøre den kroppslige skamfølelsen mer synlig.

Når det settes likhetstegn mellom det å føle seg vel, lykke og slankhet er det lett å føle skam over det delene av kroppen som ikke faller inn under den gjeldende normen for skjønnhet. Karins utsagn viser dette godt:

*”Jeg er stort sett fornøyd med kroppen, bortsett fra at eg kunne vært tynnere over baken, magen og lårene og sånn.”*

En strøm av informasjon som kopler skjønnhet, utseende og velvære kan lett bli en type allmenngyldige sannheter som folk gjør til sine egne. Et eksempel er dagens mote med tettsittende bukser og tette, korte topper. Det kan føles skamfullt å oppleve at mange klær er for små og ikke passer. Når man i tillegg opplever jenter i 11-12 års alderen som klager over valker, fett og for stor rumpe, vitner det om en allmenngjøring av den kroppslige skammen. Det sier også noe om at slankhet som ideal blir et tegn på skjønnhet også for barn som knapt har nådd puberteten. I sin ytterste konsekvens fører en slik tankegang til spiseforstyrrelser

som anoreksi og bulimi.<sup>52</sup> Det skremmende er at overvekt eller noen kilo for mye, blir sett på som et direkte tegn på usunnhet, svak personlig karakter og uansvarlighet overfor egen kropp og liv.

Konsekvensen er at folk føler seg uvel fordi de har noen kilo for mye og slik bryter de normene som er gjeldende. Følelsen av skam, bryddhet og flauhet over kroppen og å ikke strekke til er en ubehagelig følelse som mange forsøker å kvitte seg med ved å slanke seg. Slik blir skammen sydd inn i våre normer, holdninger og verdier, og relatert til kropp og utseende. For å kvitte seg med skamfølelsen, den dårlige samvittigheten og slik føle seg mer vel, velger mange en institusjonalisert løsning. En slik utvikling forteller mye om hvordan enkeltindivid lar seg prege. Fokuseringen på velvære og frykten for kroppslig skam, utarter seg på politisk, ekspressiv og normativt nivå. Skammen kontrollerer og disiplinerer oss, og skammen over kroppen kan for det enkelte individ utvikle seg til å bli en privat og ensom følelse.

## Kroppen som privat skammekrok

Skårderud hevder skammen ikke bare er et slags hjørne i rommet, men en indre tilstand (BT 23.5.98). Skammen er blitt mer privat enn før, og det gjør den enda mer taus og ensom. Når kroppen ikke ser ut slik vi ønsker er det derfor lett at den blir en *personlig skammekrok*. (Ibid) Dette kan leses i kroppsspråket og i påkledning. Vide klær som kamuflerer, dekker og skjuler de områdene av kroppen man ikke er fornøyd med, blir et slags panser mot andres blikk og vurdering. Sannheten er at den kroppslige og individuelle skammen ikke kan skjules bak klær, og at den avslører seg gjennom kroppsspråket. En lutet holdning, nedslått blikk og krum rygg røper den tause skammen, og er tydelige bilder på at kroppen og sjelen ikke er i harmoni (Bartky i Davis 1995:63).

## Oppsummering

Skambegrepet evner å fange opp informantenes flauhet, usikkerhet, sårhet og bryddhet over kroppen sin. Skamfølelsen melder seg på forskjellige nivåer og i ulike livssammenhenger og fungerer slik som en slags seismograf på bestemte situasjoner. Skam er knyttet til både makt

---

<sup>52</sup> Jeg diskuterer ikke spiseforstyrrelser nærmere i denne oppgaven, fordi informantenes fortellinger ikke kan relateres direkte til temaet.

og verdighet, og blikket er den viktigste formidleren av skam. Gjennom å se og bli sett regulerer vi hverandres handlinger. Datamaterialet viser at man kan føle skam i offentlige sammenhenger som på stranda, på byen eller i svømmehallen, og i private sammenhenger som i samliv og seksualitet. Både primær og sekundærrelasjoner har makt til å påføre oss skam, og vi er mest sårbare overfor mennesker vi bryr oss om og har forpliktende relasjoner til. Redselen for å føle seg tjukk kan skape barrierer, og medfører at vi ikke tør å nærme oss andre mennesker. i frykt for å skamme oss. Grete Roede organisasjonen er etter mitt skjønn også med på å formidle skamfølelsen, fordi den signaliserer at man ikke kan føle velvære dersom man har noen kilo for mye. I et slikt perspektiv blir det å slanke seg en markant innordningsstrategi, man velger for å unngå å skjemmes. Ved å slanke seg blir man mindre utsatt for andre menneskers kritiske blikk. Skamfølelsen regulerer følelsen av velvære, og i neste instans vårt kroppsspråk og kroppsbilde. Kroppsbilde er derfor det neste kapittelet i analysen av emosjonelle og relasjonelle aspekter knyttet til kvinner kropp og slanking.

# Kapittel 4

## Kroppsbilde

*"Women are instructed that their bodies are unacceptable: too fat, too thin, too wrinkled, too old and, now, too ethnic." (Kathy Davis 1995:3)*

---

Informantenes forhold til velvære eller skam gjenspeiler seg mer presist i deres kroppsbilde. Datamaterialet mitt viser at kroppsbildet er en *indre* forestilling om hva og hvordan man er, og at denne forestillingen formes på politisk, ekspressivt og normativt nivå. Kroppsbildet vårt preges av strukturelle forhold, sosial interaksjon og følelseorienterte normer. Det er også handlingsinitierende i den forstand at det styrer hvorvidt man velger å slanke seg. Man bruker ikke ressurser på hvordan antall kilo kan reduseres, midjemål minskes og lår strammes, dersom man er fornøyd med kroppen slik den er. Målet med å slanke seg er å føle seg mer vel, ved at kroppsbildet forbedres. Kroppsbildet er et uttrykk for både de emosjonelle, relasjonelle og kunnskapsmessige sidene ved kropp og slanking. I dette kapittelet skal jeg vise hvordan informantenes kroppsbilde er et resultat av både egne tanker, sosial interaksjon og samfunnsmessige normer og verdier. Møte med andre mennesker vil stå i fokus, og illustrerer hvordan kroppsbildet gjenspeiler velvære eller skam.

### Kroppsbildebegrepet som analyseverktøy

I dette kapittelet tar jeg utgangspunkt i en sosiologisk og antropologisk forståelse av kroppsbildet, og ser det som foranderlig og som et resultat av sosial interaksjon. Jeg velger å definere kroppsbilde som en indre forestilling om kroppens form og fasong, farget av kulturelle tradisjoner, sosiale relasjoner og rådende skjønnhetsidealer.

For å utfylle forståelsen av kroppsbilde kan det være fruktbart å splitte opp begrepet. I følge Kjørmo (Kjørmo 1988 sitert i Bunkan 1996) består kroppsbildet av tre komponenter. Den kognitive komponenten dreier seg om kunnskap om vekt og høyde, og i hvilken grad vi klarer å bedømme kroppsstørrelsen. Den affektive komponenten viser følelser knyttet til kroppen, og hvorvidt man er fornøyd eller misfornøyd med kroppens utseende. Den adferdsorienterte komponenten fanger opp hvordan kunnskaper og følelser påvirker handlingene våre, f.eks. ved at vi velger å slanke oss for å oppnå ønsket vekt og utseende.



En slik forståelse av kroppsbildet gjør begrepet til et egnet verktøy for å belyse både de emosjonelle og relasjonelle aspektene ved kropp og slanking. Det fanger også opp forholdet mellom aktør og struktur, eller forholdet mellom informantenes sosiale relasjoner og samfunnet rundt. Et sentralt spørsmål er hvilke forhold som påvirker kroppsbildet vårt, og hvordan kroppsbildet forandrer seg med tid og sted. Datamaterialet mitt viser hvordan kroppsbildet både er kulturelt definert og sosialt konstruert.

## **Kroppsbildet er kulturelt definert og sosialt konstruert.**

Nicole Sault hevder i *Many Mirrors* (1994) at mennesket erfarer og forstår kroppen sin i lys av et kulturelt bestemt kroppsbilde. Kroppsbildet forandrer seg med tid og sted, og den fysiske kroppen blir oppfattet forskjellig i forskjellige kulturer. Mens det afrikanske og latinamerikanske kvinneidealet er en kvinnekropp med former og kvinnelig fasong, er det vestlige idealet slankt, veltrent og ungpikaktig (Sault 1994). Douglas (1970) følger samme tankegang, og hevder at kroppsbildet og oppfatningen av kroppen speiler verden utenfor. Kroppsbildet er et resultat av gjeldende normer og verdier, samtidig som kroppen kan sees som et symbol på det samfunnet vi lever i (Ibid). Et av Saults hovedpoenger er at individets kroppsbilde og sosiale relasjoner påvirker hverandre gjensidig (Sault 1994). Både konstruksjon og dekonstruksjon av den enkeltes kroppsbildet skjer i interaksjon med andre mennesker (Tiemersma i Sault 1994:17). Hvordan vi oppfatter kroppen vår er et resultat av sosial interaksjon, der det skjer en stadig påvirkning mellom aktørene i den sosiale relasjonen.

En slik forståelse plasserer kroppsbildet i en større kontekst. Etter mitt skjønn er kroppsbildet vårt farget av samtidige kulturelle og moralske normer for helse, skjønnhet og selvkontroll. Davis (1995) mener det er viktig å trekke grenser mellom hva som er behov, hva som er normativt regulert og hva som er politisk regulert. En slik forståelse kan sees som tett knyttet til Hochschilds politiske, ekspressive og normative dimensjoner, og gjør det mulig å se at kroppsbildet formes på ulike nivåer, og hvordan slanking og kroppsbilde er knyttet sammen.

Skårderud hevder i *Sultekunstnerne* (1991) at vi lever i tynnhetens kultur, og at kroppen er blitt det nye status symbolet. I vår kultur gir en stor og fyldig kropp lett negative konnotasjoner, og oppfattes som tegn på svakhet, manglende selvdisciplin, viljestyrke og intelligens. Kroppen er med Bourdieus begrep en viktig ”kapital.” Den er et investeringsobjekt, og ved å holde oss slanke, sunne og veltrente signaliserer vi vår

vellykkethet. Vi lever i den troen at en slank kropp vil gjøre oss lykkeligere, mer tilfredse og hjelpe oss til å få en bedre livssituasjon. Trubo (Trubo sitert i Waaler 1990:17) sier det slik: *"The Culture is hooked into Weight control and Thinness as a road to happiness."*

Økt interesse for slanking, trening, plastisk kirurgi og økende forekomster av spiseforstyrrelser er et tegn på at mange mennesker er misfornøyd med egen kropp. Dette er en problematisk utvikling, fordi et negativt kroppsbilde i så stor grad påvirker vår livskvalitet, gir oss mindre velvære og en sår følelse av skam. Man kan stille spørsmål om hvorfor nettopp de rådende idealene er blitt idealer. Hvorfor er det ikke høyde, eller hår som står i fokus, eller indre kvaliteter som emosjonell intelligens og kunnskap? Kanskje ligger noe av svaret i at idealene kun eksisterer som idealer så lenge de er relativt uoppnåelige. Slankhet vil bare være et ideal så lenge det finnes så mange kvinner som er fyldige, og det er så mange som strever med å få en ungpigeaktig figur. Vi ønsker å skille oss ut fra mengden, men i forhold til hvem og hva?

## **Informantenes kroppsbilde**

For å danne et inntrykk av informantenes kroppsbilde, er det fruktbart å ta utgangspunkt i hvordan de selv beskrive kroppen sin og hvilke ord de bruker. Kroppsbildet utgjør en ekstrasfortelling som informantene formidler uten at jeg har spurt om den. Opplysningene om kroppsbildet ligger både implisitt og eksplisitt i datamaterialet mitt, og skinner gjennom i informantenes holdninger, normer og verdier. Informantenes ordvalg kan knyttes til den ekspressive dimensjonen, fordi det illustrerer hvordan kvinnene kommuniserer sin emosjonelle selvforståelse..

I intervjuene beskriver informantene kroppen sin med negative ord og konnotasjoner. Kroppen beskrives som *klumpete*, *bulkete*, *kvapsete*, *slapp* og *dissende*. Informantene ser også kroppen sin som *uproposjonert*, *tjukk*, *tung* og *ekkel*.

De ordene vi velger for å beskrive vårt ytre vil være gjenspeilinger både av vår kroppslige oppfatning, og de normene og holdningene vi har internalisert. Ordvalget henspiller ikke bare på den fysiske kroppen og rådende kroppsidealer, men også på psykologiske og moralske aspekter. Ordvalget fanger slik også opp den normative dimensjonen. Ord som *bulkete* og *klumpete* oppfattes som negativt, og står i kontrast til ord som *glatt* og *jevn*. Kubie (1937)

mener det som er bulkete og ujevnt oppfattes som mer skittent, enn det som er glatt og jevnt. Ungdom representeres ved glatthet og fasthet, og aldri med folder, rynker og bulker (Ibid). -Man blir mer og mer skitten, umoralsk og forfallet etter hvert som kroppen siger utover. Haug (1984,1987) hevder i likhet med Kubie at det er knyttet moralske verdier til kroppen. Man er umoralsk og viser lite selvdisciplin dersom man lar kroppen forfalle og vekten øke. Haugs tankegang legger grunnlaget for å hevde at det i vår kultur settes likhetstegn mellom fett og umoral, og at fettet derfor er noe man ønsker å bli kvitt. Resonnementet er like provoserende som det er illustrerende: En moralsk kvinne har ikke fett. Haugs eksempel er at man bør trekke inn magen dersom den er for stor, fordi en kvinne som viser en tjukk mage i offentlighet ikke viser pålitelighet, og derfor blir sett på med negativt blikk (Rossholt 1990). Også i et symbolsk- interaksjonistisk perspektiv henger kropp og moral sammen, og kan bare skilles fra hverandre i analytisk forstand

## **Å oppleve kroppen som utilstrekkelig**

Davis analyserer i *Reshaping the Female Body* (1995) kvinner som foretar kosmetiske operasjoner for å forandre utseendet. Davis hevder en kvinne forandrer utseende sitt fordi hun nettopp ønsker å "make sense of who she is." Kroppen handler om identitet, og de færreste ser kroppens innside og kroppens utside som adskilt. Kvinnene forandrer ikke på utseende for å bli penest mulig, men for å føle seg normal og "slik som alle andre." Paradokset er at det er vanlig pene mennesker som mest ønsker å forandre sitt eget utseende (Ibid).

Davis funn samsvarer med mine egne funn, og informantenes vektlegging av velvære som et hovedmotiv for slanking. Informantene ønsker å forandre visse deler av kroppen, fordi det får dem til å føle seg mer vel (jf. Velværekapittelet). Slanking er slik en forbedringsstrategi. Målet er som Ingrid sier ikke å "bli den vakreste jenta i gata, " men å kunne føle seg mer vanlig eller ordinær. Slik defineres normalitet tett opp til de medisinske normene for normalvekt, men kanskje enda mer etter de kulturelle normene for skjønnhet. Man omdefinerer med andre ord hva som er en naturlig kropp, til å være en standardkropp etter gjeldende skjønnhetsidealer. Dette gjør at informantene opplever kroppen som utilstrekkelig, selv om andre oppfatter dem som vanlig pent utseende mennesker.

Informantene fikk spørsmål om de kunne nevne tre ting ved kroppen sin, som de likte og var fornøyd med. Ingen av kvinnene kunne komme på noe uten å tenke seg om. De nølte, lo litt,

vred seg på stolen og virket på meg usikre og forlegne. Flere av informantene fleipet med at *"tenk om det ikke var noe de likte da!"* Dette overrasket meg fordi informantene i mine øyne er normalt pene kvinner med normalt pene kropper. Informantenes reaksjoner kan koples både til den ekspressive og den normative dimensjonen ved slanking. Den ekspressive dimensjonen fanger opp hvordan informantene kommuniserer sin usikkerhet gjennom et svært tydelig kroppsspråk. Den normative dimensjonen dreier seg om forlegenheten og usikkerheten som ligger i at de ikke er fornøyd med sitt eget utseende, selv om de ideelt sett *burde* være det.

Jeg finner at informantene har et lite bevisst forhold til det vakre ved kroppen. De bruker lang tid på å komme fremt til ting de liker ved kroppen sin. Disse områdene er henholdsvis øyne, munn, hår, ankler og hender. En av grunnene til at disse kroppsdelene oppfattes som positive kan være at de ikke er knyttet til vekt og slanking. Disse delene av kroppen forandrer seg også senere med alderen. Håret friseres, munnen påføres leppestift, glimtet i øynene kan man ha hele livet, og hendene kan man pynte med neglelakk eller skjule bak ryggen. Disse kroppsdelene er også mer nøytrale i seksuell forstand. Av andre kroppsdelar forteller en av kvinnene at hun liker beina sine fordi de er faste og muskuløse. Noen av informantene reagerte på spørsmålet mitt med irritasjon. Grethe sier med skarp stemme at hun ikke liker sånne spørsmål, og at hun synes det er vanskelig å svare:

*"Nei. Eg synes det er litt personlig! Men det er jo for så vidt personlig med slanking også. Men viss eg skulle si... noe som jeg er fornøyd med. ...Tenk om jeg ikke er fornøyd med noe? Men som er alright ... utseendet... Så tenker jeg: Øynene, okay. Tennene er okay.... Det går på at ansiktet er egentlig okay, bare eg får vekk den lille overvekten."*

Et annet funn i datamaterialet mitt er at flere av informantene mine forteller om indre egenskaper de er fornøyd med hos seg selv, når jeg spør om tre positive ting ved utseendet deres. Dette kan være et uttrykk for at jeg formulerte meg dårlig og at informanten misforstod. Jeg mener imidlertid det er mer sannsynlig at informantene helst ikke vil innrømme at det er få ting de liker, og derfor svarer med å fremheve sine indre egenskaper.

Davis (1995) hevder de fleste kvinner oppfatter kroppen sin som utilstrekkelig. De opplever konstant kroppen sin som mangelfull, eller synes den er unormal i form, størrelse eller utseende. Kvinner har generelt liten tiltro til eget utseende og skjønnhet, og dette gjør at både vakre og mindre vakre kvinner er misfornøyd med seg selv (Davis 1995:42). Bordo (1990)

påpeker at kvinner aldri blir fornøyd med hvordan de ser ut. Mine data bekrefter at kvinnene er svært bevisst hva de ikke liker ved kroppen sin. Karin forteller følgende:

*” Leggene mine!! Ja, altså. Ansiktet er,.. kunne vært masse forandra. Men med hensyn til at eg ikkje er tjukk i ansiktet... Det e eg jo litt glad for. Men eg er ikkje fornøgd med det heller!! Fordi,... eller... Det er for tynt og går ned. Og ikkje noke sånt spesielt... Har hatt fine negler en gang i tida Men hendene er begynt å bli gamle!”*

Et viktig spørsmål som bare i liten grad er blitt diskutert, er hvorfor det er så vanskelig for kvinner å snakke om ting de liker ved kroppen sin. Hva kan være grunnen til at kvinner unngår å snakke positivt om kroppen sin og hvordan de ser ut? En forklaring er at vi blir et objekt for oss selv, fordi vi tror at andre ser på oss som objekt. Ved å være kritiske mot oss selv, prøver vi å tilnærme oss de idealene vi tror andre har. Objektiviseringen av oss selv er en måte å unngå å bli kritisert av andre mennesker. En annen forklaring er at det finnes normer blant kvinner som sier at man ikke skal snakke for pent om seg selv. Å fremheve positive trekk med seg og sin person kan oppfattes som skrytete, blærete eller arrogant av andre kvinner. Når kvinnene nøler med å nevne ting de er fornøyd med, kan det derfor tolkes som et tegn på jantelov, og at de er klar over hvilke normer og regler som gjelder i forhold til å fremheve seg selv. Mens menn kan snakke om at de er i god form, har fått mer muskler og åpenlyst vise at de føler seg attraktive, har kvinner normer som sier at de bør være smålatne mht. kropp, utseende og personlig fremtoning. Når kvinner samles er det lettere å snakke om at de har lagt på seg, trenger å slanke seg og er misfornøyd med håret, enn å si at de synes de har fine former, ser attraktive ut eller har vakkert hår. Disse aspektene ved kvinners forhold til slanking kan kalles en innordningsstrategi. Målet er å bli mest mulig lik gjeldende skjønnhetsnormer, samtidig som man ikke skal fremheve seg selv for mye med ord og fakter.

Mange kvinner bruker humor, galgenhumor og selvironi som et våpen, eller en beskyttelsestrategi mot sårende kommentarer fra medmennesker (Yamamoto 1993). Fordelen ved å uttale seg om sine ”kroppslige skavanker,” er at man tar tyren ved hornet i den forstand at man ikke er så utsatt for andres kritiske blikk og negative kommentarer når man allerede har uttalt at man ikke er fornøyd med hvordan man ser ut. Istedenfor kritiske blikk, oppnår man da kanskje heller at motparten sier at man slettes ikke trenger å slanke seg og at man ser godt ut. Det tyder på at kvinner sosialiseres til å ”backe-opp” andre på bekostning av seg selv. Dette skaper etter mitt syn en felles plattform i den sosiale interaksjonen, ved at ingen av partene føler seg dårligere eller mindre attraktiv enn den andre. Samtidig koster det å

innrømme sin egen svakhet overfor andre mennesker. Dersom man innrømmer for seg selv at man ikke liker kroppen sin, blir det en mer bevisst tanke som får større plass i tilværelsen.

Et annet viktig poeng er at samtidig som man har normer som sier at man ikke skal snakke for pent om seg selv, strever man med å gjøre seg synlig. Davis hevder kvinner strever med å gjøre seg synlig i positiv forstand, og de strever mer med det enn menn (Davis 1995). Informantenes problemer med å finne positive trekk ved seg selv kan være et uttrykk for at de fokuserer på de delene av kroppen de er misfornøyd med, og utelukker det vakre ved kroppene sine. Det kan være vanskelig å konsentrere seg om hva man liker ved eget utseende, når man bruker mye energi på det man ikke liker. Informantenes utsagn viser at de i utgangspunktet ikke er fornøyd med hvordan de ser ut, men at det først og fremst er vekten som er problemet. Datamaterialet bekrefter både Davis og Waalers Lolands funn, om at de fleste kvinner er misfornøyd med hvordan de ser ut (Davis 1995, Waaler Loland i Dagbladet 4.1.98).

*"Nei, jeg vet ikke. Det er vel ikke noe jeg er spesielt fornøyd med. Jeg har vel slått meg til ro med at "dette er meg, sånn er jeg" Jeg føler vel... velvære. Stresser ikke med at noe skulle vært annerledes. Det har jeg aldri gjort. Annet enn det med vekten..."*

## **Kroppens problemområder**

Informantene ble bedt om å nevne tre ting ved kroppen de var misfornøyd med og ønsket å forandre på. Svarene kom uten betenkningstid og nærmest som en utenat lært lekse. Samtlige av informantene fremhever mage, rumpe, hofter og lår som problemområder. Disse kroppsdelene *"burde helst vært mindre, fastere og uten bulker og cellulitter."* Utsagnene illustrerer den normative dimensjonen, ved at informantene fokuserer på hvordan kroppen *burde* sett ut. Samtidig viser utsagnene hvordan slanking er en forbedringsstrategi der målet er å føle seg finere og slik føle seg mer vel.

Flere undersøkelser viser at kvinner som er misfornøyd med egen kroppsvekt, i stor grad også er misfornøyd med kroppsdelene som mage, lår, hofter og bakende (Davis 1995, Waaler 1990.) Kjørmo (1988) derimot skiller seg ut ved å hevde at noen kvinner er opptatt av hofter og bakende, mens andre tenker på bryster, skuldre og hals. Dette strider mot mine funn ved at ingen av mine informanter, konsentrerer seg om de øverste partiene av kroppen.

*”Vil ha mindre rundt der, der og lårene! (Peker på mage, rumpe og lår) Altså. Eg har operert bysten så den er okay. Men her i fra og opp (lår til midje) og ned til knærne...”*

”Problemområdene” er de delene av kroppen som representerer det typisk kvinnelige. Paradokset er at å ha fett på mage, rumpe, hofter og lår er en biologisk forutsetning for å være fruktbar og kunne sette barn til verden. Etter mitt skjønn står morskroppen og kvinnelige attributter, i kontrast til ungpikerkroppen og en slank figur. Som vist i den historiske introduksjonen til analysen, er morsidealet erstattet av et selvrealiseringsideal der man forsøker å holde seg ung, slank og gjøre jobbmessig karriere. Har man en kropp som veier for mye, blir den et bilde på at man ikke har klart å tilpasse seg de kulturelt skapte kravene til skjønnhet og effektivitet. Informantene opplever det som direkte *ødeleggende* for velværet at kroppen ikke er så slank som de ønsker:

*”Men det er... ja disse valkene, og det som sitter opp til bh-en. Og så det der sant (viser magen) når eg trekker opp genseren. Eg vet at det plager meg. Eg føler meg ikkje vel.”*

Mage, rumpe, lår og hofter er også de delene av kroppen der vektøkning og aldring først blir synlig. Når informantene så sterkt ønsker å slanke disse områdene kan det sees som et forsøk på å beholde ungdommens utseende. Dette gjør man ved å *”få vekk appelsinhud og de cellulittene og sånn...”* Uavhengig av alder er kvinneidealet at man skal se ung, slank og veltrent ut. Problemet er at jo eldre man blir jo vanskeligere blir det å leve opp til disse kroppsidealene.

### **”- Jeg slanker meg kanskje for å beholde litt av ungdommen”**

Featherstone og Hepworth diskuterer i *The Mask of Ageing* (1991b) hvordan vi i vår kultur forholder oss til kroppens aldring. Med utgangspunkt i begrepene *innerbody* som refererer til helse og *outerbody* som referer til skjønnhet, viser de hvordan helse og skjønnhet er tett forbundet (1991a, 1991b, Andrews 1991). Når det er avstand mellom *innerbody* og *outerbody*, opplever man at man ser eldre ut enn man føler seg på innsiden. Mange mennesker føler seg derfor fanget i kroppen sin, i den forstand at de føler seg mye yngre til sinns enn de ser ut (1991b).

Ancheta (1998) mener forholdet mellom kropp, sinn og aldring kan belyses gjennom kvinner som tar kosmetiske operasjoner. Mange kvinner føler avstand mellom hvordan kroppen ser ut, og hvordan de føler seg innvendig. Denne følelsen er så utilfredsstillende at de satser penger, smerte og risikoen operasjonen medfører for å få det bedre. I likhet med Davis (1995) finner Ancheta at målet er å føle seg mer vel.

Mine funn kan relateres til Featherstone og Anchetas forskning. Flere av informantene mine sier de slanker seg for å prøve å beholde litt av ungdommen. De opplever det som en vond og frustrerende følelse at kroppen forandrer seg, når de på innsiden er like unge som før. Slankingen blir en forbedringsstrategi for å føle seg mer vel. Samtidig er den også en bevaringsstrategi i den forstand at man ønsker bevare kroppens ”ungdommelighet” gjennom en slank figur. Når kroppen ikke er slank, blir den etter Kubies tankegang assosiert med alderdom, urenhet og forfall både i kroppslig og moralsk forstand. Det sosialt relaterte forfallet ligger i at man føler det pinlig, ubehagelig og skamfylt at kroppen eldes, og kroppen ikke er så ung og glatt som den var før. Astrid sier hun føler seg ung, men når hun ser seg selv i speilet ser hun at hun har forandret seg mye. Konsekvensene av disse følelsene går både på det personlige og sosiale planet.

*”Når jeg kikker på meg selv i speilet er jeg altså meg. Kan ikke si at jeg føler meg noe annerledes enn jeg gjorde for 20 – 25 år siden. Jeg føler meg ikke eldre heller. Føler jeg er det samme mennesket. Men så ser jeg meg selv i speilet, og ser at jeg har forandret meg ganske mye. Både i størrelse og kanskje litt i utseende også. Det er sånn som kommer med alderen. Nei jeg vet ikke. Det er det at du føler deg sånn at du ikke har lyst å treffe noen voksne altså... Jeg har det slik i perioder.”*

Dersom Ancheta (1998) sin antagelser er riktige, vil de fleste kvinner oppleve at kroppen ser eldre ut enn det de føler seg når de kommer opp i årene. Poenget er at for noen oppleves dette så ubehagelig, at de velger å gjøre noe med det. Ved å gå aktivt inn for å slanke seg prøver man å redusere gapet mellom hvordan man føler seg og hvordan man opplever at kroppen ser ut. Mine informanter har valgt å skape større velvære gjennom å slanke seg. Dette står i skarp kontrast til flere av informantenes utsagn om at de aksepterer kroppen sin som den er. Karin sier hun er redd for å bli gammel, men aksepterer forandringen. -Vel og merke så lenge hun har kjennemerket på ungdom: Slankhet og netthet:

*”Nei... Altså - Eg aksepterer at kroppen forandrer seg. Eg e jo klar over at eg ikkje kan gå i det samme uansett i dag som for 20 år siden. Det kan eg ikkje gjøre. Men det der at buksene begynner å stramme over magen, gjør vondt å få opp og en går opp to*



*størrelser for eksempel. Ja. (...) Størrelse 40 okay, det er meg. Eg har den fasongen som... sant. God og brei over hoftene og sånt. Så 40 e okay. Då e eg forholdsvis slank. Men, helst... på en forholdsvis bra dag. Eg føler meg unett. Liker å se noe lunde grei ut når eg går ut og velger meg klær. Men når eg ser meg sjøl..."*

Flere av informantene mine har vært slanke frem til midten av tyveårene, og har fremdeles et bilde av seg selv i hodet som slanke. De opplever det som frustrerende å se at kroppen ser annerledes ut, enn det bildet de kan erindre. I realiteten er det snakk om et slags "selvbedrageri" i den forstand at man erindrer seg selv som ung og slank, og derfor slanker seg for å bli seg selv igjen. Den kroppslige forandringen oppleves både som fysisk og psykisk ubehagelig. Grethe sier det slik:

*"(...) Altså jeg klarer ikke å venne meg til den litt overvektige personen... som møter meg i speilet, og som møter meg når eg skal prøve klær. Selv om jeg har vært sånn de siste 5-6 årene. Så... ser jeg egentlig en annen. Og jeg føler meg IKKE vel med det, og jeg føler det fysisk ubehagelig. Og jeg synes det... Jeg får komplekser og føler meg uvel og har lyst å ... ja. Så det går på selvbildet... Og faktisk litt helsemessig. At det ikke er så veldig heldig... å være... litt overvektig."*

At kroppen forandrer seg opptar ikke bare de eldste informantene, men også de yngste. Uavhengig av alder sier de at de har lært å akseptere seg selv mer enn før. Ordene "lære" og "akseptere" tyder på at det oppleves som en strevsom prosess. Siv er 21 år, 166 høy, veier 57 kilo:

*"Det blir ofte sånn at en sammenligne med det en har vært før. Og den gangen synes eg egentlig at eg var.... Eg var jo egentlig ikkje fornøyd den gang heller da. Men eg føler eg kan bli det i dag. I dag aksepterer eg mykje meir meg sjøl enn ka eg gjorde den gangen. Og det ... er vel sånn en modnast på."*

Datamaterialet mitt tyder på at Bordo (1990) har rett når hun hevder at kvinner aldri blir fornøyd med hvordan de ser ut. Grunnen til at informantene opplever så lite tilfredshet over kroppen, er etter mitt skjønn at kropp og selvbilde er så tette sammenknyttet. Føler man seg lite fin, gjør dette noe med både tankene, selvtilliten og selvbildet som helhet.

### **"Så det går på selvbildet..."**

Det er viktig å synliggjøre at kroppsbilde og selvbilde er tett sammenknyttet (Rossholt 1990). Frigga Haug (1987) går så langt som å sette et direkte likhetstegn mellom kroppsbilde og

selvbilde. Selvbilde<sup>53</sup> kan defineres som en positiv eller negativ holdning mot en selv. Mistrives vi med hvordan kroppen ser ut, får vi dårligere selvfølelse og går rundt med en konstant følelse av usikkerhet. Resultatet er mindre velvære, og at man lett skammer seg.

Rosenberg hevder sosiale faktorer spiller en sentral rolle i dannelsen av selvfølelsen (Rosenberg 1981 sitert i Berge 1992). Vi lager oss et bilde av hvordan vi virker på andre, og hva andre mennesker mener om oss. Som et resultat av denne vurderingen formulerer vi en selvfølelse. Rosenberg kaller dette prinsippet "Reflected Appraisals" (Ibid). Med andre ord formes både kroppsbildet og selvbildet vårt i samspill med andre mennesker. Mitt datamateriale støtter Haugs påstand om at det er likhetstegn mellom kvinners kroppsbilde og selvbilde. Datamaterialet mitt underbygger også Rosenbergs forståelse. Informantene misliker kroppen sin så sterkt at det preger både selvfølelsen og det sosiale livet. Slik opplever Ingrid og Siv at de er for tykke. Det må tilføyes at begge kvinnene er i begynnelsen av tyveårene, veltrent og innenfor en normalvekt:

*"Eg følte det at... men det var kanskje bare en følelse... Følte det at ... eg var ikkje en person som folk egentlig synes det var så veldig interessant å prate med. Eg vet ikkje. Følte kanskje det at... ja... Eg følte meg veldig DUM For å sei det rett ut" (...) Eg kvitte meg nesten til å gå ut til slutt. Men... Følte vel det at ... Gud, de vil sikkert ikkje snakke med meg for eg e så stygg. Eg e så feit. Eg følte det sånn, det gjorde eg. Eg hadde det ikkje godt."*

*"Fullstendig... Eg vet ikkje. Eg var bare så trist at det var...ja. Tenkte at dette her vil eg ikkje. Ble litt sånn at eg tenkte at "Gud ingen vil preike med meg, og eg såg stygg ut og...gud eg ser forferdelig ut og..." Eg såg det sjølv også. Samtidig som eg ikkje heilt ville innrømme det."*

Dette er et kjernepoeng for å forstå informantenes motivasjon for å slanke seg. Informantene melder seg på Grete Roede kurs ikke bare for å gå ned i vekt, men for å føle seg mer vel, unngå å være misfornøyd over kroppen sin, og slik skape et bedre kroppsbilde og selvbilde:

*"(...) Eg merkar jo veldig godt at eg... At du får en helt annen selvfølelse etter kvart som kiloane forsvinne. Eg merka det veldig godt sist eg gikk på GR kurs. At etterkvart som kiloane forsvann retta ryggen seg opp. Tidligere gikk eg alltid og såg ned i veien. Men etterkvart som eg blei tynnare begynte eg å sjå på folk. Og det er klart at det at du får bedre selvtillit gjør også at du blir oppfatta på en litt annan måte."*

---

<sup>53</sup> Selvbilde er tett knyttet til selvfølelse. Selvfølelse handler om vår evne til å føle oss selv, om hvem vi er og hvordan vi har det med å være den vi er. (Jesper Juul)

Hva gir et godt selvbilde og hva gjør selvbildet og kroppsbildet dårligere? Når man føler seg fin, vil man utstråle dette til sine omgivelser og få tilbakemeldinger som styrker både kroppsbildet og selvbildet. Også et godt forhold til familien og generell trivsel gir godt selvbilde. Et negativt selvbilde oppstår f.eks. når man ikke trives med sitt eget speilbilde, føler at kroppen blir tykk eller eldes, og når man ikke finner klær som passer. Flere av informantene sier de skjuler kroppen ved å kjøpe stretchbukser og vide gensere ”som ruver lite grann.” De kjøper alltid gensere som går nedenfor hoftene, og bukser som er vide i livet. Når vekten reduseres, passer plutselig en mengde klær de synes de ikke kunne bruke før:

*”Ja... kunne gå i shorts, og kunne føle seg vel med å gå med den. Ja... Ikkje alltid ha det der at du må ha det nedom baken og ned på knærne.(...) Det å kunne gå i en shorts kanskje, og en kort topp til uten at du føler at ting står på spreng. At eg kan ha noenlunde genser som er litt trang uten at eg føler meg så på spreng. Eg kommer aldri til å bli sylfide og slank, og gjerne ned i... Men 62 er gjerne trivselsvekten min. 62 er trivselsvekten min. Då eg var 62 var eg rimelig fornøyd.”*

Det å føle seg fin i vakre klær dreier seg om hvordan man kommuniserer sin selvforståelse med andre mennesker. Informantene legger vekt på at det er gøy å få klær som sitter pent på kroppen, og at det gir en god følelse å kjøpe klær som man ikke har turt å iføre seg før. Disse utsagnene belyser aspekter ved den ekspressive dimensjonen:

*”Og eg må jo si at eg føler meg mer vel no når eg har tatt av 4 kilo og føler at buksene er litt løsere, og eg kan ta på meg et skjørt og eg slippe å ha det merket rundt magen i ettertid altså(...)” (...)Eg tok på meg en bluse som jeg ikke har brukt på lenge. En veldig fin silkebluse. Og den var ikke trang i ermene lenger. Og det er en veldig god følelse, når du føler at nå skjer det ting. Og du kan begynne å bruke klær som du har i skapet som du ikke har kunnet bruke på en stund.”*

*”Det som eg synes er det beste av alt er å gå og prøve klær i butikkar og gå og be om å få prøve eit nummer mindre. Så eg var såpass stor at eg måtte hatt det største som fantes. Og som regel var ikkje det passelig heller. Så det å no gå rundt i normale butikkar og sei at ”Å- Eg tur eg må ha et nummer mindre!” Det er en stor lykke! Ikkje minst bare det å kunne prøve klær som eg tidlegare ikkje kunne tenkt meg å prøve. (...) En har liksom ikkje klart å venne seg til at kroppen er blitt mindre.”*

*”Bunaden min sier fra år etter år. Den har ikkje passa på 3-4 år no så eg har hatt store problemer. Og eg e jo klar over det sjøl. NO! (Må du slanke deg) Eg huskar i fjor vår: No skal eg slanke meg. Sa det liksom til alle, at no skal eg slanke meg no skal eg klare det. Men så sprakk eg likevel.(...) Men i år skal den passe!”*

Det at klærne ikke passer oppleves som frustrerende fordi det gjør at man føler det er vanskelig å pynte seg for å se godt ut. Det er også et spørsmål om å tape oppmerksomhet. Når kroppen ikke passer inn i drakta eller bunaden, er det et tegn på at man ikke passer inn i de normene som skjønnhet defineres som og som klær blir laget etter<sup>54</sup>. Derfor er også tilfredsstillelsen ved å kjøpe seg et lekkert antrekk så stor:

*"No går eg bare rundt og drømme om den fantastisk sexy kjolen eg skal kjøpe til julebordet!"*

En ny kjole er ikke bare symbolet på at man har hatt viljestyrke nok til å slanke seg, men et tegn på at kroppen endelig har en størrelse som vår kultur definerer som sexy, attraktiv, vakker og tiltrekkende. For mange kvinner er det å kunne kjøpe nye klær en glede og et velbehag fordi det symboliserer kvinnelighet (Davis 1995:79).

## **Informantenes idealbilde**

Informantene har som vist ovenfor et komplisert og ambivalent forhold til sin egen kropp. De har problemer med å se de positive sidene, og fokuserer i sterk grad på de delene av kroppen de synes er for store. Man skulle tro at et slikt kroppssyn også innebærer at man har et kvinneideal der kroppen skal være slankes mulig. Dette er ikke tilfelle. Bare en av informantene sier at hun synes tynne folk er fine, og videre at hun bare liker tynne mennesker. Denne informanten skiller seg ut ved å mene at man nesten ikke kan bli for tynn, og at fotomodellene er vakre fordi de er tynne og kragebeinet synes. De aller fleste av informantene mine sier tvert imot at de synes kvinnekroppen er vakrest når den har former, og ikke er altfor slank:

*"Og etter at eg har vært på ferie og gått på stranden og sånn så synes eg det er mykje flottare å se en dame med litt figur, litt på kroppen og litt figur. Enn en som er bare beinrangel, med noen tøystykker på. Det er det styggeste eg ser altså. Derfor er det ikkje mitt mål å bli sånn beinrangel. For eg synes det er mye flottere å ha litt figur. Du kan ha litt på kroppen, og ha flott figur. Det er DÅ du har flott figur."*

Det er tydelig forskjell mellom de kroppene informantene synes er vakre, og de kravene de setter til egen kropp. Informantenes idealbilde av kvinnekroppen er en langt fermere kropp enn det de selv ønsker å ha. Selv skal man helst være slank, smal og veltrent, mens andre gjerne kan ha noen kilo ekstra. Hva kan årsakene til dette være?

---

<sup>54</sup> Kledesigneren Calvin Klein har uttalt at han ikke vil at noen kvinner over størrelse 40 skal bruke klærne hans.

En forklaring kan være at informantene ikke er objektive i forhold til egen kropp, og er mer kritisk til seg selv enn til sine omgivelser. Det er lettere å observere andre objektivt, enn å se seg selv gjennom nøytrale brilleglass. Man har et blikk for hvordan man ser seg selv, og et annet for hvordan man oppfatter andre. Flere undersøkelser viser at kvinner oppfatter mage, rumpe, hofter og lår som større enn de i virkeligheten er (Waalder 1990:25). Ser man seg selv i speilet hver dag og tenker at man skulle vært slankere og smalere over hoftene, gjør dette noe med den virkelighetsoppfatningen man har. Man konstruerer med andre ord et mentalt kroppsilde, eller en indre forestilling om kroppens form og fasong. Når vi i utgangspunktet har vurdert oss som tjukkere enn vi er i realiteten, ser vi gapet mellom hvordan kroppen ser ut og hvordan den burde være, som større enn det faktisk er. Igjen dukker den normative delen av slanking opp, ved å påpeke skillet mellom følelseidealer og følelserealiteter.

Sault (1994) viser den normative dimensjonen ved slanking når hun hevder det er inkongruens mellom idealkropps bilder og det bildet vi har av oss selv. Vi forsøker stadig å få følelsene til å stemme med det rådende kroppsidealet. Etter mitt syn er informantenes oppfatning av idealkroppen et viktig funn, fordi det sier noe om motsetningen mellom eget kroppsilde og det bildet man har av andres kropp. Det kan også danne en verdifull kontrast til informantenes vekthistorie.

## **Vekthistorie**

Grete Roede hevder at selvfølelsen skades når folk oppdager at de ulike slankekurene ikke virker (TV2 nyhetene 27/6-97). Roedes betraktning kan være et godt utgangspunkt for å forstå informantenes strev med å slanke seg. Alle informantene mine har en vekthistorie i den forstand at de har slanket seg flere ganger før. For mange har slanking nærmest vært et livsprosjekt. Noen har forsøkt å gå ned i vekt ved å spise sunnere og trene mer. Andre har gått på dietter av urtete, ris, egg eller ananas. Et par av informantene mine oppgir også at de har forsøkt pulverkurer eller forskjellige ”milk-shaker” for å gå ned i vekt. De som har forsøkt å slanke seg via Grete Roede kurs, har gjerne tatt flere kurs etter hverandre. To av informantene skiller seg ut ved at de har gått lenger enn de andre. En av informantene mine forteller at hun har gått til legen, og bedt om å få operert magesekken mindre slik at hun kunne gå ned i vekt. Den andre informanten min forteller at hun for noen år siden hadde en periode der hun levde

på et eple og en yoghurt om dagen , og at hun noen år senere spiste absolutt alt hun kom over. Jeg skal ikke gå nærmere inn på om dette kan ha rot i spiseforstyrrelser.

Når begynte så informantene å slanke seg? Flere av informantene mine forteller at de først fikk problemer med vekten i midten av tyveårene. De var gjerne et svangerskap eller andre store livsomveltninger som samlivsbrudd eller sykdom i familien, som gjorde at vekten økte. Disse informantene var slanke i barndommen. De andre informantene betegner at de har vært kraftige eller lubne hele livet. Felles for informantene er at slankingen ikke er en spontan avgjørelse, men et prosjekt som har vart i flere år.

De informantene som har anstrengt seg for å holde vekten fra de var barn, har et annet forhold til vekt enn de som først opplever at de har lagt på seg de siste årene. Dersom man har slanket seg i en årrekke eller drevet med jo-jo slanking, kan det oppleves som mer frustrerende enn at man har lagt på seg noen kilo de siste par årene. Dette har etter mitt skjønn ikke bare med tidsaspektet å gjøre, men også med den psykologiske følelsen av at man begynner på et prosjekt man ikke klarer å fullføre over tid. Flere av informantene mine sier mellom linjene at det oppleves som et nederlag å klare å slanke seg for en stund, for så å oppleve at vekten øker til mer enn den var i utgangspunktet. Dette er en felles opplevelse mange av informantene har uavhengig av alder og om de har barn eller ikke.

Hva er så grunnen til at informantene har begynt å slanke seg? Ser man på datamaterialet som helhet er slanking en forskjellig prosjekt alt etter hvilken vekthistorie informanten har.

Noen oppgir at de rett og slett syntes det var ubehagelig å legge på seg, og at de følte seg uvel. Andre fremhever det med å ikke finne klær som passer som et viktig motiv. Den såreste tonen kommer frem hos de informantene som har opplevd at andre mennesker kommenterer vekten deres på en negativ måte, eller rett og slett slenger dritt. Hos et par stykker begynte dette allerede i barndommen, og er blitt en problematisk håndbagasje som preger både kroppsbildet og selvbildet:

*”Allerede fra eg var liten har eg vært god og rundt. Og... mobbing... Ikkje direkte mobbing. –For eg har alltid vært den som har svar igjen. Altså...æ... det har jo vært mobbing. Erting. Det har ikkje utaret seg så veldig fordi eg har tatt igjen men... Det har vært masse sånn trist. Ja... Det tror eg er grunnen til at ... mitt selvbilde e så....”*

Igjen finner jeg bekreftelse for at slanking kan være en forbedringsstrategi. Dersom man i en årrekke har strevet med vekten, har hatt et negativt kroppsbilde og selvbilde blir slanking et middel til å forandre på en livssituasjon som oppleves som utilfredsstillende. Man går med andre ord ned i vekt for å få bedre livskvalitet. Det dreier seg også om en innordningsstrategi, der man søker å bli mer lik skjønnhetsidealene.

Datamaterialet mitt viser at informantene får økt livskvalitet og økt velvære når de klarer å gå ned i vekt. De blir mer fornøyd med seg selv, får et mer positivt selvbilde og et bedre kroppsbilde. Et interessant spørsmål er om denne ”gevinsten” ved å slanke seg holder seg ved like, eller om den avtar etter en viss tid. Datamaterialet mitt sier ikke noe om slike forhold. Jeg mener likevel det kan antydes at velvære ved slanking er av kortvarig gevinst. De fleste vil trolig føle seg tilfreds over at de har klart å gå ned i vekt. Etter som tiden går blir man gjerne mer vant til sitt ”nye jeg,” og finner nye prosjekter som skal gjøre livet bedre. Det kan være å tilegne seg kunnskap, få barn, flytte eller begynne å trene mer.

## **Hvilke relasjoner former kroppsbilde?**

Datamaterialet mitt bekrefter Saults (1994) påstand om at kroppsbilde formes i interaksjon med andre mennesker. Vi ser oss selv med det vi tror er de andres forventinger, (Jf. Cooley: ”The looking glass self”) og konstruerer vårt eget kroppsbilde i takt med de signalene vi fanger opp fra mennesker rundt oss. Informantenes opplevelse av kropp og slanking i sosial interaksjon fanger opp den ekspressive dimensjonen ved slanking.

Et helt sentralt poeng i mitt datamateriale er informantenes beskrivelser av hvor viktig kroppsbildet er for deres sosiale liv. Verken Featherstone eller Ancheta vektlegger de relasjonelle og interaksjonsmessige sidene ved å være misfornøyd med kropp og utseende. Mine data viser at dersom man føler seg uvel og har et dårlig kroppsbilde, legger ikke det bare føringer på ens sinnsstemning, men også på kontakten med andre mennesker. Det kan gå så langt at det avgrenser det sosiale livet. Astrid forteller at hun i perioder føler seg så uvel at hun lar være å bli med mannen ut, og at hun helst holder seg hjemme. Astrid lar sårheten ved å ikke føle seg vel komme til uttrykk når hun sier at:

*”Når jeg tenker med meg sjøl så er jeg ikke noe annerledes... inne i meg... men jeg vet jo at det at jeg ser annerledes ut. Og det at jeg ikke kan fiffe meg opp, og pynte meg i*

*pen kjole... Jeg føler meg liksom klumpete. Da er det liksom mye kjekkere å være hjemme så jeg slipper å stresse med det."*

Det gir innsikt å se nærmere på hvordan informantenes kroppsbilde preges av forhold til henholdsvis primærrelasjoner og sekundærrelasjoner. Det er også snakk om hvem som har makt til å påvirke hvordan kroppsbildet vårt er. En slik vinkling belyser det sosiale presset på kvinner for å være vakre, pene og slanke. Dette presset kan også forstås ved å se nærmere på hvilken påvirkning som kommer fra reklame og media og slankeorganisasjoner som Grete Roede.

## **Primærrelasjoner: Mor og ektefelles påvirkning**

Datamaterialet mitt viser at det er de menneskene vi er tett knyttet til som har størst innvirkning på hvordan kroppsbildet og selvbildet vårt formes. Det betyr mye for informantene at nære relasjoner synes de er fine og attraktive. Som en av informantene sier:

*"De kommentarene som sårer mest er vel de som kommer fra folk en er glad i. Det er vel gjerne de som sårer mest vil eg tro."*

*"Det må jo være den vi lever sammen med. At vi føler den er fornøyd med... Eller at den ikke er misfornøyd.. Betyr veldig mye og sånne ting."*

Kommentarer fra ukjente og mennesker man møter tilfeldig har også innvirkning på kroppsbildet, men på en mer overfladisk og kortvarig måte. Dette skyldes at fremmede har mindre makt til å påvirke fordi man ikke er emosjonelt knyttet og emosjonelt avhengig av dem. Dette kommer også frem i kapittelet om skam, der jeg viser at flere av informantene mine unngår å sole seg på stranda og vise seg med lite klær i frykt for å møte kjente. Primær og sekundærrelasjoner har slik sett makt til å påvirke hvordan vi føler oss, hvordan kroppsbildet vårt formes og hvordan vi utvikler vår selvfølelse.

## **Kjønn og kroppsbilde**

Ser man på kroppsbilde og relasjonell påvirkning er det også viktig å fange opp kjønn. Allerede i ung alder er det forskjell på jenter og gutters kroppsbilde. Jentene føler seg mindre attraktive enn guttene, og denne forskjellen øker med alderen (Davis 1995). Wolf (1992) har observert at overvekt er likt fordelt mellom kjønnene, men at slankekursene registrerer 95 % kvinner. Davis finner at kvinner er mer opptatt av hva de liker og ikke liker ved kroppen sin



enn menn. Kvinner vet nøyaktig hvor på kroppen de har for mye eller for lite fett, og alle har noe de ønsker å forandre på. Menn er mer opptatt av hvorvidt kroppen var sterk og egnet for fysisk aktivitet. (Davis 1995, Rosenbaum 1979)

Forskjellene i kroppsbilde kan forklares både med sosialisering og normer for kvinnelighet og mannlighet. Både på det politiske, ekspressive og det normative planet finnes det strenge normer for hvordan kvinnekroppen skal se ut. Disse normene er langt strengere for kvinner enn for menn, noe som også kommer frem i datamaterialet mitt. Det dreier seg ikke bare om hvem som har en overvektig eller for tykk kropp, men også om hvem som har en feil kropp (Wolf 1992). Hvem har makt til å definere hva som er pent og ikke pent, riktig og feil? Jørgensen hevder jenter sosialiseres inn i en skjønnhetskultur som i stor grad henvender seg til menn, og at kvinners kropp står i fokus i langt større grad enn menns (Jørgensen i Rossholt 1990, Orbach 1978). Rosenbaum (1979) hevder at for kvinner er kroppen et viktig middel til å skape feminin identitet.

Kroppsbilde dreier seg om betingelser for feminitet og maskulinitet. Vi har forskjellige forventninger til menn og kvinner, og dette påvirker det bildet vi lager oss av vår egen kropp. Iflg Bourdieu (Prieur 1994) oppfatter vi verden i forhold til et kulturelt skjema, der noen motsetninger er grunnleggende. Vi opererer med dikotomier som høy – lav, stor – liten, tjukk – slank, trist – glad. Maskulinitet og feminitet er knyttet til disse oppfatningen både når det gjelder hvordan det mannlige og kvinnelige skal oppfattes, og når det gjelder hvilke egenskaper som tillegges kjønnene (Prieur 1994). Maskulinitet er knyttet til storhet og røslighet, mens feminitet er knyttet til netthet og slankhet. Det normative aspektet trer frem ved at kvinner *bør* være både slanke og feminine. En av informantene mine hevder følgende:

*”Det er vel gjerne mer akseptert at menn kan ha litt større vektproblemer. Det er ingen som reagerer så voldsomt på det. Men damer skal være mer feminine og mer... smalere. Det er ingen som legger merke til... Det legger mer merke til det tror eg viss det er en dame som er overvektig. Det tror eg altså.”*

### Mors påvirkning

I likhet med Sauls (1994) og Nielsen og Rudbergs (1997) funn, viser mitt datamateriale at mor er en viktig medskapende av det kroppsbildet informantene utvikler<sup>55</sup>. Flere av informantene mine fremhever at morens forhold til vekt og mat, i sterk grad har preget det

forholdet de selv har til kropp og utseende. To vinklinger blir synlige. Den ene gruppen forteller at moren selv trøstespiste, og gav barna mat som trøst når noe var galt. De andre informantene forteller at moren selv har strevet med vekt, og overfører vektproblematikken ved å gi datteren beskjed om at hun må tenke mer over hva hun spiser. Jeg skal vise dette mer konkret:

Gunn forteller hun er oppvokst med at hun fikk en skive i hånda og noe godt å spise som et plaster på såret når noe var sårt eller leit. Gunn sier hun derfor er blitt en *”veldig flink trøstespiser”* og at hun aldri slutter å spise når problemene tårner seg opp. Som barn fikk hun et klapp på hodet av faren når hun hadde falt og slått seg. Moren gav henne en skive med godt pålegg for at de skulle kose seg og slik glemme hva som var gått galt. Gunn sier at moren selv har store vektproblemer og at hun ser at hun selv er på vei til å bli overvektig.

Både Irene og Janne forteller at mødrene alltid har passet på at de ikke la på seg for mye. Janne sier hun ble svært opptatt av hvordan kroppen forandret seg da hun kom i puberteten, og at morens utilsørte kommentarer forsterket denne fokuseringen ytterligere.

*”Pluss at eg hadde en mor som passet veldig på ræven min då. Var litt sånn ”no må du passe deg og ikkje spise så mykje.” Og eg trur det også... Ikkje det at eg skal gi min mor skylda for det då... Men eg trur det har innvirka på at eg blei veldig opphengt i min egen kropp.”*

Dersom mor har et anstrengt forhold til vekt og slanking, vil dette lett smitte over på døtrene. Når moren gir døtrene råd om å være forsiktig med hva de spiser, reflekterer dette hennes egen holdning til vekt og slanking (Sault 1994). Hva er mødrenes motiv bak å sosialisere døtrene til å beholde en slank figur og ikke legge på seg? Det kan spekuleres i om det er fordi mødrene selv har hatt et komplekst forhold til kropp og vekt, og ubevisst overfører egne holdninger til døtrene. En annen forklaring kan være at mødrene lar seg påvirke av at det i samfunnet har utviklet seg normer som sier at en slank kropp er sunn og vakker. Et slikt perspektiv indikerer at strukturene nedfeller seg i individet.

---

<sup>55</sup> Forholdet mellom mor og datter har vært studert spesielt i forholdet til mat og overvekt. (jmf. Orbach 1981)

## Ektefelles påvirkning

I voksen alder har forholdet til partner/ektefelle sterk innvirkning på informantenes kroppsbilde. Flere av informantene mine har et svært bevisst forhold til vekt og hvordan partneren ser på at de strever med å slanke seg. Også her finnes det to kategorier: Den ene gruppen av kvinner har menn som enten direkte eller indirekte gir uttrykk for at de setter pris på at kvinnene slanker seg og passer på utseendet: Som Eli sier *"Han sier aldri noe sånn direkte, men jeg skjønner jo godt at han liker at jeg går ned litt."* Marit opplever at mannen sier direkte at hun bør gå ned i vekt:

*"Eg blir jo påvirket av min mann... Viss han sier at eg har lagt på meg så... (...) Det gjør han av og til innimellom. Og av og til bryr eg meg om det. Og av og til bryr eg meg ikkje om det... Kommer an på ka humør eg e i... (...) Kommer an på ka sinnsstemning eg e i... Viss eg e stresset og litt nedfor bryr eg meg kanskje mer enn viss..."*

Den andre gruppen med informanter har menn som ikke bryr seg om verken egen eller konas vekt. Karin opplever dette irriterende og frustrerende både av helsemessige og utseendemessige årsaker. Karins mann er begynt å legge på seg;

*"Eg prøver å gi han beskjed, men... Han bryr seg ikkje. Han kjører i seg det feitesten av det feite. Det plager meg. For eg vet at det ikkje er godt for helsen. (...) Eg tror egentlig det ligger i... Har fra sin familie. Han. Hele han... har en sånn nonchalant holdning til hele seg egentlig. Tenker ikke på helsen. (...) Menn har et litt mer sånn ja, ja, pytt, pytt forhold til kroppen sin"*

Flere av informantene sier at de tror menn mer godtar seg selv, og har bedre kroppsbilde enn kvinner. Jeg har ikke grunnlag for å sammenføre kjønn og slanking. Gjennom informantenes utsagn kan det likevel tyde på at det er forskjell på kvinner og menns forhold til kropp.

*"Eg trur menn godtar seg sjølv meir enn vi gjer. Dessverre... Viss de får en liten mage så godtar de: "Okay eg har fått den. Enten så gidde eg å gjøre noe med den eller så gidde eg det ikkje." Eg trur de er mer sånn. De er mykje enklare å ha med å gjøre"*

Flere undersøkelser viser at mens kvinnene slanker seg for å bli penere og føle seg mer vel, slanker menn seg i hovedsak av helsemessige årsaker. Kvinnenes motiver er med andre ord ekspressivt orienterte og menn mer instrumentelt orienterte (Rosenvinge et al 1991, Whitaker et al 1989). Jeg mener likevel det er grunn til å tro at også menn møter strengere krav til utseende, og hvordan kroppen bør se ut enn tidligere. Kjønnsforskjellen ligger i hovedsak i at kvinnene har strengere rammer og idealer å forholde seg til. Det er mulig at kvinner rett og

slett har fått internalisert en lavere terskel for når de er misfornøyd med kroppen sin, mens mennene er sosialisert til å akseptere kroppen sin i større grad. En slik tolkning stemmer med tidligere funn som viser at jenter allerede i ung alder er misfornøyd med utseende, og at forskjellen mellom kjønnene øker med alderen (Davis 1995).

Dersom man tar utgangspunkt i at kvinner flest har dårligere kroppsbilde og selvilde enn menn, kan det være med på å forklare hvorfor det er flest kvinner som slanker seg. Davis (1995:43) hevder at skjønnhet og utseende er viktig på mange områder i livet for kvinner, men bare i intimrelasjoner for menn. Dette kan knyttes til koplingen mellom en slank kropp og slanking som strategi for å få en bedre tilværelse. Kvinner er ”avhengig” av et godt utseende, fordi deres attraktivitet har betydning på ulike områder av det sosiale livet og fordi de ofte befinner seg i en mer sårbar økonomisk posisjon. Slanking være en bevaringsstrategi, og en forbedringsstrategi også med tanke på utdanning og jobbmessig avansement (Jf. Den ekspressive dimensjonen, s. 52)

## **Sekundærrelasjoner: Venner og kollegaers påvirkning**

Ser man på sekundærrelasjoner som venner og kollegaer viser datamaterialet mitt at disse har innvirkning både på kroppsbildet og selvildet. Flere av informantene mine fremhever at kollegaene er svært kroppsfikserte, og at dette påvirker i hvilken grad de selv er fornøyd med hvordan de ser ut. I underbevisstheten kan det også ligge en tanke om at man ikke vil skille seg ut og vær ”dårligere” enn de andre. Som vist i skamkapittelet stemmer disse funnene overens med Davis (1995) funn, når hun skriver at kvinner gjør mye for å passe inn i en korporativ kultur. Hilde jobber i et typisk kvinneyrke og merker at kollegaene har sterk innvirkning på hverandre. Kollegane er ikke bare opptatt av sin egen vekt, de er også opptatt av andres vekt og utseende:

*”(...) Det er veldig sånn slankepress på jobben kan du si. Altså... det bli vel gjerne det. Ikke fordi at de er så veldig... at de slanker seg... så... Eller der e et par stykker som har slanka seg i 20 år liksom. Eller de e tynne men slankar seg fordi... Men... vi diskuterer det gjerne. Eg har en venninne... eller eg jobbar med ho då. Og ho er ganske overvektig kan du si. Og eg får ofte høre at ho burde slanke seg og sånne ting. Men det er ikkje mitt problem kan du si. Så er veldig sånn at de (kollegaene) bryr seg veldig om andre enn seg sjøl. Altså ... det kan bli veldig mye. Det er greit at de spør kordan det går sant: Går det greit med slankinga? Og gjerne ”Du ser no ut som du har tatt av noen kilo.” Det er greit at de sier sånne ting. Men... da kan de gjerne si det til den personen det gjelder, og ikkje til alle andre.”*

Kvinner snakker ofte med andre kvinner om kroppens utseende, form og fasong. Det fokuseres gjerne på at de er misfornøyde, burde slanke seg eller har klart å gå ned i vekt. Det er sjelden at kvinner sier til andre kvinner at de synes de selv er pene, flotte tiltrekkende osv. Noen ganger ender det som i Hildes tilfelle med at man snakker om andres vekt uten at vedkommende er tilstede. Andre ganger er vekt og slanking et mer åpent tema som blir diskutert i plenum. En slik vinkling viser det sosiale aspektet ved kroppsbilde og selvbylde.

Yamamoto (1993:54) hevder at jenter ”måler” hverandre med øynene når de møtes, og at vekt ligger under i alle jentesamtaler om klær, utseende, menn og mat. Slanking blir allerede gjennom disse samtalene en innordningsstrategi. Flere av informantene mine sier de ofte snakker med mor, søstre, venninner eller kvinnelige kollegaer om kropp, vekt og slanking. Vuckovic/Nichter (1994) mener det er vanlig at kvinner bruker ”fat talk,” og snakker om vekt og slanking, de områdene de er misfornøyd med og at de føler seg for tykke. ”Fat talk” fungerer nærmest som et lim i sosial interaksjon mellom kvinner. Når kvinner snakker med andre kvinner om at de burde slanke seg eller har slanket seg, er dette et tema som de fleste har kunnskap om og dermed noe å tilføre. Vekten er også et referansepunkt for å uttrykke hvordan folk har det med seg selv, og hvorvidt det har det godt. For 1990 årenes kvinner er det mer legitimt å snakke om at man burde slanket seg, enn å fortelle at man går rundt med klump i magen og sår i hjertet (Ibid). I et slikt perspektiv er slankepratet en beskyttelsestrategi. Fat talk kan også virke disiplinerende i den forstand at har man først sagt til folk rundt seg at man skal slanke seg, legger man et press på seg selv til å anstrenge seg mer. Flere av informantene mine vektlegger dette aspektet. Andre igjen snakker lite med familie og venner om vekt: *”Jeg trenger ikke å si at jeg slanker meg, for om en stund kommer alle til å se det.”*

Et annet viktig poeng i Vukovics/Nichters (1994) artikkel er at det er helst de jentene/kvinnene som *ikke* er overvektige som snakker om vekten sin. Motivet ved å gi uttrykk for at de føler seg for tjukke og burde slanke seg, er rett og slett å få andre mennesker til å se på dem og gjerne kommentere at ”nei det trenger du ikke, du er passelig slik du er.” Jeg mener Vukovics/Nichter har et viktig poeng i sin observasjon, fordi det å snakke om at man føler seg tjukk ikke bare er et uttrykk for tap av kontroll slik Carr (Carr 1978 sitert i Sault 1994) hevder, men også kan være en måte å oppnå bedre selvfølelse og bedre kroppsbilde. Når andre mennesker sier at du er fin som du er, gir dette en god følelse. Det er mer snakk om å få bekreftet at man er fin og ikke tjukk, enn å faktisk mene at man er overvektig.

Vukovics/Nichters poeng kan belyse hvorfor det er så mange normalvektige, dvs ikke overvektige deltakere på Grete Roede kurs. Ved å melde seg på et Grete Roede oppnår man flere ting foruten rent vekttap: Man oppnår å føle selvkontroll, få bedre kroppsbilde og selvfølelse i kraft av å nå egne mål og få ros fra andre mennesker, og man får den gode følelsen det gir at andre sier ”du trenger da slett ikke slanke deg.” De kvinnene som er betydelig overvektige snakker svært lite om vekt og slanking, fordi dette vil skape oppmerksomhet rundt et problem. Således finner jeg også i mitt datamateriale at de kvinnene som er svært overvektige, snakker mindre med omgivelsene om vekt og slanking enn de som er normalvektige.

## **Grete Roede organisasjonen og kroppsbilde**

Går man et steg utover primær og sekundærrelasjoner finner man at også andre aktører har makt til å påvirke og forme kroppsbildet. Flere av informantene er svært bevisste den rollen Grete Roede organisasjonen spiller. For å sette det på spissen kan man hevde at Grete Roede organisasjonen er avhengig av at folk ønsker å gå ned i vekt og få et bedre kroppsbilde for å eksistere. Organisasjonene markedsfører seg med at deltakerne vil føle seg mer vel, og implisitt få både et bedre kroppsbilde og selvbylde dersom de velger å gå ned i vekt gjennom Grete Roedes kursprogram. Den politiske dimensjonen ved slanking som fenomen blir slik enda tydeligere. En slankeorganisasjon med ca 35000 medlemmer har stor makt og innvirkning på deltakerne. Som vist i del I om presentasjonen av Grete Roede organisasjonen, tilbys informantene ulike produkter og ulike kurs som skal få dem til å føle seg enda mer vel og få et bedre kroppsbilde. I mellomtiden er det store penger å tjene. Å tro at ulike slankeorganisasjoner markedsfører seg for å gi folk et lykkeligere liv er å lukke øynene for de økonomiske og profittmessige sidene ved virksomheten. Når man velger å tjene penger på folks utseende har man etter mitt skjønn både et moralsk og etisk dilemma.

Grete Roede organisasjonen fører en politikk der de har streng oversikt over hvor mye deltakerne går ned i vekt, og har kontroll med at vekttapet ikke utvikler seg til spiseforstyrrelser. De har også en nedre aldersgrense på 18 år for å delta på kursene. Tross disse etiske og helsemessige betingede statuttene, er flere av informantene kritiske til organisasjonen. Kritikken går i hovedsak på at de synes at flere av deltakerne er så slanke at de ikke burde fått gått på kursene, og at noen av deltakerne er for unge.

Noen av informantenes utsagn er i tråd med de observasjonene jeg gjorde. Som før nevnt fremstår mange av kursdeltakerne som normalvektige i mine øyne. De fleste er langt under grensen for medisinsk overvekt. De har kanskje kvinnelige former, men ikke mer enn hva som er vanlig for en sunn, voksen kvinne. Noen er også svært slanke. Jeg har ikke grunnlag for å spekulere i om noen av informantene mine har eller har hatt spiseforstyrrelser. Jeg har likevel tenkt tanken at noen av informantene mine er mer opptatt av vekten enn hva som er sunt. Den slankeste av informantene mine er 21 år, 165 høy og 57 kilo. Hun har slanket seg 5 kilo på Grete Roede kurset. I tillegg faster hun en gang i blant. I mine øyne var hun svært slank og hadde flott figur. Hun trente også 4-5 dager i uken fordi hun syntes det var gøy. Når jeg spurte henne om hun hadde slanket seg før svarte hun: *"Ja, hundre tusner av ganger!"*

Etter min mening har Grete Roede organisasjonen et etisk og moralsk ansvar for at de deltakerne som i utgangspunktet er normalvektige, ikke (videre)utvikler en usunn vektfokusering på kursene. Jeg er klar over at organisasjonen økonomisk er avhengig av flest mulig deltakere. Jeg mener likevel Grete Roede organisasjonen har et moralsk ansvar for å fortelle de slankeste av deltakerne at de er mer enn fine nok som de er, og ikke trenger å gå ned i vekt. Samtidig er det et faktum at man ikke kan styre folks liv, og at de selv bestemmer hvor slanke de ønsker å være. Jeg skal ikke gå nærmere inn på disse problemstillingene, men siterer noen av de standpunktene informantene gir uttrykk for:

*"Det einaste som eg synes... er litt negativt på kurset då.. Er at de er så lite kritiske til kem de tar inn. For eg synes at spesielt på det første kurset var det unge jenter der, som var flotte, tynne, slanke jenter som eg meiner burde fått beskjed om at de hadde ingenting der å gjere. For eg meiner at det er med på å bygge opp under disse mytene om at ein på død og liv skal være sånn (viser med fingrane) rundt livet. Det reagerte eg litt på, men eg veit at tynne folk kan synes det er forferdelig å lehge på seg 3 kilo. Men eg synes ikkje det er grunn god nok til å gå på kurs og bli så fokusert på kaloriar og matinntak og slanking som ein er på disse kursa. Eg trur de unge jentene hadde hatt godt av å få høyre at de er heilt passelige og trenge ikkje å gå på kurs. Tren heller litt meir... eller gå ein tur eller gjør ett eller anna. Så det reagerte eg litt på. Spesielt på det første kurset for de var så veldig unge. I begynnelsen av 20 årene. Og de var tynn! Altså de hadde ikkje fett! Men det var kanskje... De sjøl syntes kanskje at de skulle vore mindre."*

*"Det husker jeg var en av de tingene som slo meg da jeg kom på Grete Roede kurs første gang. Der var jo egentlig ingen som var skikkelig tjukk. (...) Men det overrasket meg første gangen. Faktisk. At de fleste var sånn som meg når de kom. For jeg trodde jeg skulle være så veldig tynn i forhold til de andre! Altså ikke tynn, men... Men det var jeg ikke! Jeg var helt normal! Det var noen som var større selvfølgelig, men..."*

*”Spesielt synest eg det er rart at Grete Roede ikkje har ein slags politikk som går på ka ein gjør med folk som heilt klart ikkje er overvektige. For det er de kursa er for. Viss det er kosmetisk synes eg ikkje de skal gå på Grete Roede kurs.”*

*”Men eg synes kanskje det er litt defensiv holdning da. Fordi det er så mye snakk om hvilke holdninger en gir de unge og hvilke signaler de får. Og det er klart at kommer de på et Grete Roede kurs og de sier at ”Jo helt klart og kjempeflott at du vil gå ned” så blir det bare å bygge opp under dette her at ”kanskje eg er litt tjukk likevel.” Men viss de kanskje hadde sagt til de at ”Du er jo helt passelig” så kanskje en hadde fått satt tingene litt mer på plass. Og... Eg har vurdert faktisk å ringe til Grete Roede sentralt og høre med de om hva de hadde. For jeg var helt sjokkert første gangene, men så kokte det i kål... Men det kan godt hende jeg tar en telefon bare for å høre. For på disse kurssene er det så fokusert på... Det eneste de tenker på er kalorier, og ka kan vi gjøre for å få minst mulig kalorier innenfor de grensene der og samtidig ha det bra. Blir konkurranse om ken som har gått ned mest denne uka og ”jippi og ja!” Eg kan ikkje forestille meg at det kan være sunt for unge jenter som er slank og fin og ikkje burde tenke på det. (...) Ikkje mitt problem sånn sett, men eg blir voldsomt provosert av det.”*

Informantenes utsagn kan tyde på at de savner en åpen problematisering rundt kvinners forhold til kropp og slanking på kursene. Utsagnene viser også at flere av informantene forholder seg bevisst til et kvinneideal og kroppsideal som er skapt og holdes ved like i den politiske dimensjonen. Selv om de slanker seg og har et stort ønske om å gå ned i vekt, er de også kritiske til de konsekvensene slankepresset har. Når den ene av informanten sier hun blir så provosert at hun har tenkt på å ringe til Grete Roede organisasjonen direkte, er det et sterkt signal om at hun forholder seg politisk til temaet.

## **Media, reklame og kroppsbilde**

Det ”råmaterialet” vi skaper kroppsbildet etter internaliseres gjennom de signalene samfunnet sender ut. Den politiske dimensjonen er derfor sentral i formingen av kroppsbilde. Media og reklame står sammen med medisinsk vitenskap og helsepolitikk sentralt. Hver eneste dag får vi presentert bilder i media av unge og slanke mennesker, som illustrerer hvordan kroppen vår burde sett ut. I tillegg presenterer både ukeblader og dagspresse stadig nye ”oppskrifter” på hvordan vi kan gå ned i vekt, slanke oss og på sikt bli lykkeligere og føle oss mer vel. Reklamen representerer en forståelse av vår samtid, og kan derfor sees som et felt der vår kulturs kroppssyn konkretiseres og eksemplifiseres. Grete Roede organisasjonen er bare en av utallige aktører på dette markedet. Denne kulturen er med Skårderuds (1998) ord ”skrevet inn i kroppene våre.” Som en av informantene mine beskriver det:



*"I denne sammenhengen tror jeg det er en hel kultur. Altså... venner og familie er en del av det hele, men jeg tror det har en større sammenheng enn det. Det ligger gjerne hele vår... Hele vårt bilde av hvordan mennesker skal være. Hele vår kultur. Jeg tror DET har størst påvirkningskraft. Mer enn hva en enkelt person... måtte si og mene. Hele det bildet som er skapt både helsemessig og skjønnhetsmessig og... idealet. Tror jeg påvirker ganske mye."*

Informantene mine har et svært bevisst forhold til hvordan kropp og slanking blir fremstilt i media. De irriterer seg over syltynne fotomodeller og at det alltid reklameres for klær det er vanskelig å skaffe i litt større størrelser. Flere gjør også et poeng ut av at de setter pris på de modellene med mer "normale" kvinnelige former. Det problematiske er at modellene ikke lenger er "ekte vare," men svært ofte mennesker med kirurgisk korrigerte trekk. Bare en av informantene sier at hun synes at ingen kan bli for tynne og at tynne mennesker er finest. For å illustrere informantenes ståsted skal jeg sitere noen av utsagnene:

*"Eg blir litt sånn provosert fordi det liksom bare er en brøkdel av befolkninga som ser sånn ut, og kan gå med de klærne som blir laget. Så derfor synes eg det med disse nye modellane som er kommet no i størrelse 42-44 er heilt flott.(...) Eg tror det er viktig å få frem det også, at du kan være flott selv om du er stor."*

*"Hadde man sagt hele tiden at man helst skulle være 10 kg overvektig og alle mente det var det som var bra. Avisene og bladene og alt det som... Og fått frem DET som et ideal, så ville jeg tro at da hadde det kanskje vært helt okay å være sånn."*

Som vist i avsnittet om informantenes kroppsideal fremheves det at de synes det er penere å ha litt "kjøtt på kroppen" ennå være tynn og mager. De synes kvinnekroppen skal ha former, og tar avstand fra de idealene der jentene er så slanke at der ser ut som en gutt i puberteten. Med andre ord synes informantene mine at kvinnekroppen er vakrest når den har naturlige former. Samtlige fremhever at de synes det er pent når man har kvinnelig figur. Samtidig lar vi oss påvirke av ukeblader og slanke tilsynelatende lykkelige mennesker, på den måten at vi lager et bilde av hvordan vi burde sett ut:

*"Eg tror ikkje vi er noe særlig bedre enn at vi lar oss påvirke av... Eg tror det påvirker veldig sterkt. Det har igjen noe med å være som alle andre. Altså... At de fleste mennesker har behov for å være.... Jeg mener ikke at man ikke skal stikke seg ut. Men at man har et visst behov for å være inn i det som er normen. Det skal være mest normale. Det mest normale er å ikke være overvektig og ikke være undervektig sant."*

I et Foucaultiansk perspektiv er normalitet et spørsmål om makt, og om hvem som har makt til å definere hva som skal vurderes som normalt eller unormalt, pent eller stygt. Jeg mener datamaterialet mitt viser at både sosialisering, relasjoner og ytre påvirkning fra media og reklame er med på å forme det bildet vi har av kroppen vår. Vi ønsker å være normale, selv om normaliteten i seg selv er en konstruert sak og det ikke finnes noe som kan kalles normale kropper. Davis (1995) viser at de kvinnene som ønsket å ta plastiske operasjoner gjorde det for å føle seg mer ”normale” og ”slik som de andre”. Jeg mener dette også gjelder for mine informanter. Et viktig motiv for å slanke seg er som vist i velværekapittelet, ikke bare å gå ned i vekt, men også å føle seg mer vel. Informantene føler seg mer vel når de føler at de er like slanke som de oppfatter at andre er rundt dem. Dette kan være en mulig forklaring på hvorfor så mange kvinner strever med å gå ned i vekt. Vekten er ikke målet i seg selv, men symbolet på at man mestrer hverdagen, føler seg vel og ikke skiller seg ut på gata eller bussen. Innerst inne ligger det trolig også et ønske om å få et bedre kroppsbilde og en bedre selvfølelse.

## Oppsummering

Informantenes kroppsbilde og selvbylde utgjør en viktig del av datamaterialet mitt. Kroppsbildet farges av den kulturen vi lever i, og gjenspeiler både samfunnets og markedskreftenes syn på skjønnhet, helse og kvinnelighet. Grete Roede organisasjonen er en viktig aktør på dette markedet. Informantene har klare forestillinger om hvordan kroppen bør se ut, og hvilke deler av kroppen de er misfornøyd med. Mage, hofter, lår og bakende står i fokus og defineres som problemområder. Slankingen trer frem som både en innordningsstrategi og en forbedringsstrategi. Informantene er lite bevisste på de vakre sidene ved egen kropp. Flere har problemer med finne ting ved kroppen sin som de liker, og som de er fornøyd med. For mine informanter er slanking et middel for å oppnå større velvære gjennom et bedre kroppsbilde og mer positiv selvfølelse. Kroppsbildet formes i interaksjon med andre mennesker, og primær og sekundærrelasjoner spiller en avgjørende rolle her. Dette viser viktige aspekter ved den ekspressive dimensjonen ved slanking. Informantenes opplevelser omkring egen kropp og kroppsbilde, viser at slanking er en genuin sosial handling og en respons på den konteksten man lever i. Mens kroppsbildet belyser *hvem* vi er, vil måten vi presenterer oss selv på belyse *hva* vi er. For å belyse informantenes velvære, skam og kroppsbilde er det naturlig å se nærmere på hvordan vi presenterer oss selv for andre mennesker.

# Kapittel 5

## Selvpresentasjon

*”Kroppen i dag er vårt viktigste kommunikasjonsredskap for å si noe om oss, – til andre og til oss selv.” Skårderud (1991)*

---

Informantenes opplevelse av velvære, skam og kroppsbilde er tett knyttet til sosial interaksjon. Slanking handler om å presentere seg selv på en best mulig måte, og gjøre seg positivt synlig for sine omgivelser. Som hevdet i de foregående kapitlene settes det i vår kultur likhetstegn mellom slankhet og vellykkethet, og vi forledes til å tro at kroppen forteller hvem vi er. Vi setter merkelapper på hverandre, og tillegger mennesker personlige egenskaper ut fra kroppens form og fasong. Mens kroppsbildet dreier seg om indre forestillinger om oss selv, fanger selvpresentasjonen opp hvordan vi søker utover mot det sosiale. Dersom vi føler oss vel, trives vi lettere med våre omgivelser, og når vi har det godt sosialt blir velværet større. Slanking kan derfor sees som et middel til å oppnå en relasjonell gevinst. Dette kommer til uttrykk i den ekspressive og den normative dimensjonen.

I dette kapitlet tar jeg for meg hvordan informantene arbeider med å presentere seg selv, og hvordan de bruker slanking, klær, og godt humør som virkemidler for å gi et godt inntrykk av seg selv. Deretter tar jeg utgangspunkt i hvordan vi setter merkelapper på folk ut fra hvordan de ser ut. Informantene føler de blir tillagt andre egenskaper når de er slanke enn når de har noen kilo for mye. Samtidig tillegger informantene selv andre mennesker egenskaper ut fra utseende. Til slutt viser jeg hvordan målet med slanking ikke bare er å presentere seg selv på best mulig måte, men også å gjøre seg mer synlig for sine omgivelser.

### **Å gi et godt inntrykk**

Selvpresentasjon skjer gjennom inntrykksstyring. Når vi møter andre mennesker forsøker vi å skape et så godt inntrykk av oss selv som mulig. Vi forsøker å presentere oss selv i tråd med de normer og regler som gjelder for situasjonen vi er i, og rollen vi spiller. Goffman (1959;1992) sammenligner sosial interaksjon med en teaterscene, der aktørene gir en fremstilling av seg selv enten alene eller sammen med andre. Vi oppfører oss annerledes

offentlig og ”frontstage”, enn privat og ”backstage”. Det bildet vi gir av oss selv må forsvares i utallige forskjellige situasjoner.

Begrepet ”frontstage” kan belyse hvordan vi bruker en slank kropp til å signalisere ungdommelighet, sunnhet, at vi tar vare på kroppen vår og er i stand til å kontrollere tilværelsen. Kroppens utseende, samtale om vekt, slanking og kosthold representerer det Goffman kaller meningsbærende tegn (Goffman 1959,1992). ”Backstage” arbeider vi med å forberede vår opptreden, og det inntrykket vi ønsker at andre skal få av oss. Dette er forhold som ikke bør komme frem under vår opptreden utad (Ørvig 1991), og som bare mennesker vi har et nært forhold til får innblikk i. Relatert til datamaterialet fanger ”backstage” opp selve strevet med å gå ned i vekt, fortvilelsen over at man veier for mye, trøstespiser, kjedespiser og ikke klarer å ha kontroll. ”Backstage” fanger også opp hvordan informantene forsøker å skjule at de har et komplisert forhold til vekt og slanking, og hvordan de trekker seg bort fra den sosiale arena i skam over hvordan kroppen ser ut. Til sammen fanger begrepene ”frontstage” og ”backstage” opp hvordan informantene bruker slanking som et virkemiddel for å gi et best mulig inntrykk av seg selv til andre.

### **Informantene bruker ulike virkemidler for å presentere seg selv**

For mine informanter er slanking virkemiddel nr.1 for å presentere seg selv på best mulig måte. Davis (1995) hevder kvinner gjør mye for å imøtekomme kulturelle krav til utseendet: Vi slanker oss, trener og spiser sunt for at kroppen vår skal holde seg ung, pen og fremstå som attraktiv. Kvinner har generelt liten tiltro til eget utseende og skjønnhet, og dette gjør at både vakre og mindre vakre kvinner er misfornøyde med seg selv (Davis 1995). Orbach (1978) hevder kvinner ser seg selv bli sett på, og at dette bestemmer både de fleste forhold mellom menn og kvinner, og kvinners forhold til seg selv. Kvinner skal fremdeles ”se ut,” mens menn ”skal være.” Vektlegging av utseende innebærer at kvinner er opptatt av å danne et bilde av seg selv som andre vil synes er pent og tiltrekkende. Orbach mener dette signaliserer hvem vi er, og at vi vurderer oss selv og undersøker hver minste detalj som om vi var en utenforstående dommer (Orbach 1981). Datamaterialet mitt støtter Davis og Orbachs påstander. Informantene er svært kritiske til hvordan de ser ut, og opplever kroppen sin som utilstrekkelig. De bruker mye tid og ressurser på å slanke seg, og slik imøtekomme samfunnets normer til et attraktivt feminint utseende. Slanking kan slik sees som en forbedringsstrategi der vi forsøker å presentere oss selv på en best mulig måte, og en

innordningsstrategi der målet er å følge de gjeldende normene for skjønnhet. Astrids sier det slik:

*”Og så ser man seg selv i speilet, og nå når jeg var i Syden i høst og så meg selv i badedrakt føler jeg gjerne at dette her må jeg gjøre noe med.”*

Informantene bruker ikke bare vektreduksjon for å gi et best mulig inntrykk av seg selv. Også trening, godt humør og klær spiller en viktig rolle med hensyn til selvpresentasjon. Grete Roede kursdeltakerne får rabattordninger hos ulike helsestudioer. Flere av deltakerne benytter seg av dette, om enn i forskjellig målestokk. Noen trener aktivt flere ganger i uken parallelt med kursene, men de fleste holder seg til å gå turer, eller spasere til og fra jobb. Treningen har også en sosial signaleffekt. Det kan gi status å fortelle at man trener, i den forstand at man gir andre mennesker et inntrykk av at man er i god form, og handler aktivt for å ta vare på kroppen sin. Til og med for dem som er overvektige kan trening gi status, fordi det signaliserer at man er klar over sitt vektproblem og handler bevisst for å gjøre noe med det. Bare det å melde seg inn i et treningsstudio gir denne effekten. Lene forteller at hun ha meldt seg inn i et helsestudio, *”men der betaler eg 400 kroner måneden for ikkje å gå å trene.”*

I datamaterialet mitt fremheves det at fine klær gir økt velvære, samtidig som klær er et viktig virkemiddel for å presentere seg selv. Klærne representerer oss, og den påkledd kroppen er et bevis på hvordan vi ønsker å fremstå. Hvilke klær man velger og passer har innvirkning både på hvordan man selv føler seg, og på hvordan andre mennesker oppfatter en. Flere av informantene sier folk bør kle seg etter kroppens form og fasong, og at de reagerer kraftig når de ser overvektige mennesker med for trange klær:

*”Viss eg ser kraftige eller overvektige folk med tights og sånne ting. Og kort genser. Det synes eg er heilt forferdelig!”*

Utsagn som dette illustrerer den normative dimensjonen ved å fange opp at det finnes klare kriterier for hvordan man *bør* kle seg og se ut. Informantene selv kler seg ofte i store gensere og vide bukser for å forsøke å skjule de delene av kroppen de er misfornøyd med. For mange er det et problem at det kan være vanskelig å finne pene klær over størrelse 42-44. Dette er samtidig et signal til kunden om at hun ikke passer inn i de rådende rammene for skjønnhet. Kravet til innordning er tydelig: Passer du ikke inn i den buksen eller den blusen er du for tykk, og dermed mindre attraktiv. Moten er slik sett et middel til å innskripe kroppen i en konform ramme, og i de herskende forestillingene om normalitet (Duesund i Skårderud

1998:236). Når informantene går ned i vekt er større mulighet for å finne vakre klær, både en sterk signaleffekt og en viktig gevinst ved slanking. Dette illustrerer hvordan den politiske dimensjonen knyttes til de normative aspektene ved slanking og selvpresentasjon.

Når man føler at man ikke holder mål rent kroppslig, må man finne en erstatning og en annen måte å presentere seg selv på. Flere av informantene vektlegger sine personlige egenskaper og sier de får ros fra andre for at de alltid er glade og i godt humør. Ved å fremstå med en tydelig personlighet og en positiv innstilling, trekker man oppmerksomheten bort fra de områdene av kroppen man er misfornøyd med. Astrid jobber i et ungt og ekspansivt miljø, der det er mange slanke mennesker. Astrid forteller at hun får mye ros for at hun er faglig dyktig, og for at hun er så blid og smiler så mye. Hun sier hun klarer å holde problemene for seg selv, og venter med å la tristhet eller dårlig humør skinne gjennom til hun er innenfor hjemmets fire vegger.

*”Det er en ting jeg har tenkt på, og det er at dersom du er stor og tung kan du virke litt sånn dum og dorsk på en måte. Men jeg har alltid fått høre at ”Du er alltid så blid du, du er aldri sur du” sier de til meg. Og det er jo veldig godt å høre ikke sant. Selv om en føler... at i dag er jeg tung og dorsk... så klarer jeg å holde det for meg selv og når jeg er hjemme. (...) Akkurat det å være blid og sånn er noe store mennesker kan klare like godt. Siden jeg har fått den tilbakemelding sjøl da. At jeg har vært blid og i godt humør og sånt.”*

De personlige egenskapene kan slik sees som en kompensasjon for at hun føler hun skiller seg ut ved å være litt overvektig. Skiller man seg ut negativt utseendemessig, kan man ikke også vise dårlig humør fordi sanksjonene blir sterkere. Man later derfor som om man alltid er glad og fornøyd for slik å skape et positivt inntrykk av seg selv.

Informantene presiserer at indre kvaliteter ikke er avhengig av om man er tjukk eller tynn. Samtidig sier de at man lett tiltrekkes mer av folk som er slanke og har et godt utseende. Det inntrykket vi gir de første sekundene i en sosial interaksjon, avgjør i hvilken grad folk oppfatter oss positivt eller negativt (Deaux et al. 1993). Dersom man ikke kommer andre så tett at man innleder en samtale, holder det ikke å ha en vakker personlighet fordi den rett og slett ikke vises godt nok. Kroppen blir da den fysiske kapitalen vi viser frem og investerer i (Bourdieu 1995).

## Å sette merkelapper på folk

Slanke mennesker blir sett på som sunnere, penere og mer attraktive, og de tillegges ofte personlige egenskaper som selvdisiplin, dyktighet, intelligens og effektivitet. Fedme assosieres lett med usunn mat, lite mosjon, mindre intelligens, latskap, lite viljestyrke og dårlig selvdisiplin (Deaux et al. 1993; Gresko 1992; Berge 1992). Datamaterialet mitt viser at informantene føler de blir møtt med andre holdninger og tillagt andre egenskaper når de er slanke, enn når de har noen kilo for mye. Samtidig tillegger de også selv andre mennesker egenskaper ut fra utseende. Datamaterialet viser også at vi tillegger folk egenskaper ut fra hvordan de ser ut og hvilken vekt de har, men at vi ikke gjør dette ubetinget. I hvilken grad vi attribuerer positive eller negative egenskaper til andre mennesker er avhengig av flere faktorer. For det første er attribusjon avhengig av hvilke normstandarder vi har for hva som er slankt og ikke slankt, pent og mindre pent. Normstandardene er knyttet til hvordan vi oppfatter og ser oss selv. For det andre attribuerer vi andre egenskaper til mennesker vi kjenner og bryr oss om, enn til ukjente mennesker vi går forbi på gaten. Jeg skal vise dette nærmere:

### Å lage normer for hva som er kroppslig akseptabelt

I hvilken grad man attribuerer positive eller negative egenskaper i forhold til folks utseende er direkte koplet med hvordan man opplever seg selv, og de normene man selv har for hva som er slankt eller pent. Det som er en slank kropp i noens øyne, kan være en overvektig eller mager kropp i andres. Og det som i noens øyne er ren fedme, kan være normal slankhet og kvinnelige former hos andre. En og samme person kan også ha skiftende oppfatninger av hva som er en slank kropp og hva som er en tjukk kropp. Grethe forteller at hun i en periode var så tynn at hun betraktet alle andre mennesker rundt seg som overvektige.

*”Eg tenker på at du spurte om ka ein tenker når ein ser folk som er tjukke. Ein ser det litt ut fra kordan ein selv er tror eg. For da eg var rundt 30 år hadde eg en periode der eg var ekstremt tynn. Eg var skinnmager. Det varte ikkje så lenge. Men eg syntes at nesten alle mennesker var tjukke! Altså... Alminnelig slanke mennesker var litt småfeite. Og etter hvert som det normaliserte seg og jeg kom tilbake til normalvekt... Dette varte bare noen måneder eller et halvår... Så ble folk bare slankere og slankere i mine øyne.”*

*”Og no når eg er litt overvektig har eg mye større toleranse for kortid eg seier til folk at de er veldig slank og fin. (...)Men alle mennesker er ikkje litt tjukke! Nå har eg beveget meg over i andre enden sant. Nærmere de som faktisk er litt for tjukk. Og da er det utenkelig for meg å tenke at de fleste mennesker er litt for tjukk, for det er de ikkje. De fleste mennesker er akkurat passelig”*

Dersom man selv er kritiske til andre menneskers kropp vil man lett forestille seg at andre mennesker er tilsvarende kritiske tilbake. Dette viser hvordan vi selv definerer normene for vår egen kropp og andres kropper, og dermed også grensene for når de ulike personlige egenskapene trer i kraft:

Hever man blikket ut over datamaterialet, ser man at det å tillegge folk egenskaper etter utseende faller inn i en større sammenheng. Oppfatningen om at fedme indikerer negative egenskaper og slankhet positive egenskaper, kan sees som en respons på instrumentelle og strukturelle settinger. Normer for kroppsstørrelse er som vist i presentasjonen av den politiske dimensjonen, en viktig forutsetning for at slankeindustrien skal fortsette å tjene penger. Det skapes en illusjon om at man bare kan føle seg vel i en slank kropp, og at en slank kropp også indikerer at man er smart, vellykket og disiplinert. De gamle forestillingene om at tykke mennesker er ”blide og glade,” er snudd til et bilde av en tjukk person som ”lei og deprimert.” - Man er ikke lenger tjukk og blid, men tjukk og lei. Tilsvarende er ”tynn og sur” snudd til ”tynn og glad.” De normene vi utformer for skjønnhet danner derfor viktige betingelser for å opprettholde slankeindustrien. Slankhet er hovedmålet, og industrien tjener store penger på at vi ønsker å slanke oss, bli gladere og oppfattes mer positivt av andre mennesker rundt oss.

### Informantenes følelse av å bli tillagt egenskaper ut fra kroppens form og fason

Et viktig poeng i datamaterialet mitt er at informantene føler de blir tillagt ulike egenskaper avhengig av om de er slanke eller mindre slanke. Flere av informantene forteller at de føler at andre mennesker ser negativt på dem fordi de har noen kilo for mye. Det er særlig ukjente mennesker som fremkaller denne følelsen. Lene forteller at hun føler at folk ser negativt på henne, snur seg vekk og snakker om vekten hennes når hun trener. Hun forteller også at hun har følt kritiske blikk når hun i jobbsammenheng har møtt unge, pene og slanke jenter. Flere av informantene mine forteller at de merker at folk har forskjellige holdninger til dem, avhengig av om de er overvektige eller slanke. Følgende utsagn bekrefter at det lett settes likhetstegn mellom fedme og negative egenskaper som dumhet og dårlig selvdisiplin:



*"Det er heilt klart holdningane til... Ikkje de som eg kjenner, men til... personar som du ikkje... altså nye personar. Så merker eg veldig forskjell på om eg er veldig overvektig enn når eg ikkje er det. Så blir du sett på som..."*

*"(...) Men eg følte litt at folk ikkje bare ser på meg som tjukk, men som tjukk i hodet også. Og at du blir tatt mindre seriøst i og med at du er overvektig. Og det trur eg faktisk er litt sånn, For folk har litt sånn. "Viss du ikkje klarer å slanke deg ein gong så er det hon ikkje mykje med deg" og "Har du ikkje viljestyrke nok til å... ta av noken kilo." Så eg tror nok det at når du treffer nye folk, så er det at du er overvektig ... Då har du eit lite minus med ein gong. I forhold til kordan du bli oppfatta og ka folk synes om deg. De liksom avskrive deg med ein gong. De gidde ikkje å snakke med deg. Det trur eg."*

*"Eg følte det at... men det var kanskje bare en følelse... Følte det at ...eg var ikkje en person som folk egentlig synes det var så veldig interessant å prate med. Eg vet ikkje. Følte kanskje det at... ja... Eg følte meg veldig DUM for å seie det rett ut (...) Eg følte meg så dum, at sjøl om eg hadde åpna munnen eller ka eg hadde sagt så følte eg meg dum då også. For alt var... eg såg dum ut og det eg sa var heilt sikkert dumt og...(...) Eg kvidde meg nesten til å gå ut til slutt. Men...følte vel det at... Gud, de vil sikkert ikkje snakk med meg for eg e så stygg. Eg e så feit. Eg følte det sånn, det gjorde eg. Eg hadde det ikkje godt"*

Informantene føler med andre ord at andre ser på dem som dumme, med mindre selvdisiplin og at andre mennesker ikke er interessert i snakke med dem fordi de har noen kilo for mye. For mange av informantene, er det grunn til å tro at dette er tanker de frykter at andre skal ha om dem. Dersom man tar i betraktning at de fleste av informantene er normalvektige i medisinsk forstand, kan utsagnene dreie seg mer om *frykt* for overvekt og de egenskapene som attribueres med fedme, enn selve overvekten. Flere av kvinnene i mitt materiale opplever kroppen så disharmonisk og problematisk at de unngår situasjoner de møter andre mennesker. Noen foretrekker å bli hjemme, mens andre unngår å vise seg med lite klær både på stranden og i nærheten av partneren. I slike tilfeller kan man spekulere i om kroppen oppleves som *dys-fremtredende* (Skårderud 1998) Kroppslig dys-fremtreden oppstår ved at man fokuserer ensidig på alt man er misfornøyd med, og derfor trekker seg vekk fra samvær med de andre og det felles sosiale rommet, enten det er skole, vennekrets eller familie det er snakk om. Målet med å slanke seg er derfor ikke bare å gå ned i vekt, men å føle seg mer vel i sosial interaksjon. Slik er slanking et virkemiddel for å oppnå en relasjonell gevinst.

### Å tillegge andre mennesker egenskaper ut fra utseende

Informantene opplever ikke bare selv å bli tillagt egenskaper ut fra utseende. De tillegger også i stor grad andre egenskaper ut fra hvordan de ser ut. Flere av informantene mine forteller at

de reagerer negativt når de møter overvektige mennesker de ikke kjenner, eller mennesker som er ekstremt magre. Når de går forbi magre mennesker tenker de fleste at vedkommende er syk, eller at det er negative faktorer i livet som har gjort at vedkommende har gått ned drastisk i vekt. De synes synd i vedkommende og tenker at det er lite pent. Når informantene møter overvektige mennesker på gaten reagerer de også med medlidenhet, og synes synd i personen fordi hun/han *"vil seg selv så vondt."* Informantene tenker *"kor forferdelig"* og at vedkommende enten er syk, har dårlig selvdisciplin, eller tar for lite vare på kroppen sin. Flere av informantene tillegger disse personene egenskapene som *lat* og *treg*, og knytter det til at personen ikke gjør noe aktivt for å redusere vekten.

*"Sånn viss eg ser en veldig tjukk person så tenker eg at "korfor gjør du ikkje noke med det?" Og det tror eg mange tenker: "Korfor gjør du ikkje noke med det når du ser slik ut?"*

*"Og viss eg ser tjuke folk på bussen og sånn så tenker eg "Å hjelpe meg – korfor gjør du ikkje noke med det," sant. –At deg skulle Grete Roede være klar for liksom."*

Utsagnene er etter mitt skjønn et skremmende uttrykk for "fett-forakt." Om dette er holdninger informantene alltid har hatt, eller som er vokst frem med det strevet de har med selv å gå ned i vekt er umulig å si noe om. Paradokset er at informantene, som vist i kroppsbildekapittelet, mener at kvinnekroppen er finest med litt former.

Informantene reagerer også negativt dersom en tjukk person åpenlyst spiser feit mat som chips, pølser eller hamburgere. Spisingen oppfattes som en ekstra bekreftelse på at vedkommende ikke tar vare på kroppen sin, og at vedkommende har dårlig selvdisciplin. Flere av informantene sier de selv ikke kan fordra å spise snop ute blant folk, fordi det er å *"be om juling."* Veier man for mye og spiser så folk ser det, er det på en måte å gjøre seg til skyteskive for kritikk. Det er også å signalisere at man ikke har kontroll over vekten sin. Flere av informantene sier de er redde for at folk skal tenke at de ikke har viljestyrke i det hele tatt, og at de derfor ikke spiser usunn mat så folk ser det. Eller som Lene sier: *"Eg kan strekke meg til en rosinbolle."*

Slankhet blir således vurdert som en positiv verdi som man bør streve etter å oppnå. Det normative aspektet ved slanking er tydelig: Man *bør* se slank ut, fordi det signaliserer positive egenskaper. Samtidig er vi klar over at vi ikke *bør* dømme mennesker på grunnlag av

utseende. Informantene gir også konkret uttrykk for at også *”store mennesker kan være pene.”* I disse utsagnene ligger det likevel en nøling, og et signal om at det ikke kan settes likhetstegn mellom skjønnhet og en *”uslank”* kropp. Astrid sier det slik:

*”Jeg har lagt merke til at enkelte mennesker som er veldig store, men som jobber med mote og sminke og sånn. De har nydelige ansikter altså, er så velstelte og fine. Selv om de er store og veldig overvektige egentlig. Så tenk så fin hu ville vært viss ho var slank....Men likevel så har ho et veldig nydelig vesen, og er veldig fint kledd og sånt.”*

Slike utsagn kan være et uttrykk for at vi skaper oss et selvbilde ved å sammenligne oss med andre mennesker. Vi bruker andre mennesker som en slags målestokk for hvorvidt vi selv er attraktive eller mindre attraktive (Deaux et al. 1993). Festingers sosiale sammenligningsteori (1954) understreker viktigheten av at individet kan identifisere seg med den det sammenlignes med. Mennesker har et behov for å evaluere seg selv i forhold til andre mennesker (Ibid). Som Lena tenker når hun ser svært tjukk mennesker: *”Da føler eg meg plutselig ikkje så stor lenger”*

Et annet aspekt er at informantene, som omtalt i kroppsbildekapitlet, hevder at *”jente er jente verst,”* og at kvinner generelt kan være svært kritiske til hvordan andre kvinner ser ut og opptrer. Janteloven er i aller høyeste grad gjeldende. Man skal ikke skille seg ut ved å være for pen, for vellykket eller snakke om at man er fornøyd med seg selv og hvordan man ser ut. En av grunnene til en slik holdning kan være at kvinner lett opplever andre kvinner som konkurrenter både i forhold til andre menn og andre kvinner. Å ha svært vakre kvinner rundt seg kan oppleves deprimerende og irriterende, fordi det får en selv til å føle seg mindre pen og mindre attraktiv. Den normative dimensjonen trer her frem i hvordan man setter strenge regler for hvordan man bør se ut. Man skal ikke være for pen, men heller ikke ha et dårlig utseende.

Gunnhild forteller om at hun som tenåring hadde problemer med å få venninner fordi hun var litt *”guttejente”*, dvs opptatt av å spille fotball og ikke sminket eller dollet seg. Hun var veltrent med muskuløs kropp, og dermed større enn de andre jentene i klassen. Dette gjorde at klassevenninnene unngikk henne, og åpenlyst kommenterte kroppen hennes:

*”Nei, Å Gud, Gunnhild e jo så tjukk, og så e ho jo så tjukk i beina”*

Slike utsagn er direkte uttrykk for at Gunnhild hadde overskredet en grense for hva som ble regnet som feminint, dvs litenhet og netthet. Kommentarene kunne både være en måte å fremheve seg selv på, og fungere som signaler eller sanksjoner overfor Gunnhild om at hun ikke var en av dem fordi hun så annerledes ut. Kommentarene representerer slik også et krav om innordning. Å bli anerkjent er med andre ord å bli gjenkjent og ikke skille seg ut fra mengden på en negativ måte. Det kan derfor også kalles en form for ”fat talk” (Vuckovic/Nichter 1994) når andre mennesker kommenterer vekt og utseende, men målet er her å signalisere avstand til den tjukke personen.

Flere av informantene mine fremhever at når man pynter seg, pynter man seg ikke bare for egen del, eller for å føle seg vel i interaksjon med menn. Man pynter seg i like stor grad for å føle seg vel sammen med andre kvinner. Kvinner snakker ofte ikke bare om vekt, men også om hår, klær og utseende. Å føle seg vel i interaksjon med andre kvinner gir både et mer positivt kroppsbilde og et bedre selvbilde. Kvinnene tror at selvakseptering og sosial aksept er avhengig av utseende og vekt (Berge 1992, Davis 1995). Datamaterialet mitt bekrefter en slik påstand. Informantene bruker slanking som en nøkkel til å i større grad kunne akseptere seg selv og slik oppnå velvære. Slik fremtrer slanking også på denne måten som en strategi for å bli finere, føle seg mer vel og tilpasse seg de gjeldende normene.

### Vi er mindre kritiske til mennesker vi kjenner

Datamaterialet viser at man er mindre kritiske til mennesker man kjenner, og som man bryr seg om. Overfor kjente og kjære spiller utstråling og personlighet en større rolle enn vekt og kroppens form og fasong. Man er glad i andre mennesker p.g.a. deres indre kvaliteter og ikke p.g.a. av deres utseende. Samtidig tolererer man mer i forhold til andres kropp, enn hva man gjør med sin egen:

*”Eg har ei venninne og ho er utrolig nydelig. Eg veit ikkje kor mange kilo ho kan være, men ho er godt kraftig då. Har sikkert en god fleskering på magen, og ei solid rumpe, kraftige lår. Ho er stor, men høg og. Ho er sikkert 175 høg. Ho er ei kjempenydelig jente! Det er ikkje sånn at eg synes folk som er tjukke ikkje er pene. Eg har også ei kusine som sikkert veier 80-90 kilo. Og ho er så fin! Men ho drite i det sjøl. Då betyr det ingenting. Ho har ei utrolig utstråling sant. Men det er min egen sjølvsikkerhet som ikkje er god nok trur eg. Så gjer at ikkje EG kan si meg fornøgd med det då.”*

Ingrids utsagn viser at hun har lettere for å akseptere venninnens utseende, enn å akseptere sin egen kropp. Som vist i skamkapittelet sier flere av informantene mine at de tror vi er mest

sårbare overfor mennesker vi har et nært forhold til. Vi er romslige overfor mennesker vi kjenner, men er redde for at de ikke skal vise samme toleransen igjen. Når vi møter ukjente er vi mindre tolerante, fordi vi ikke er følelsemessig forpliktet overfor vedkommende. Samtidig er vi klar over at andre kan dømme oss tilsvarende hardt igjen. Det handler med andre ord om det menneskelige strevet etter å bli sett, anerkjent og elsket for den vi er. Skjervheims ord om at det er forskjell mellom å bli regnet *med* og bli regnet *på*, er illustrerende for dette aspektet ved slanking.

## **Å slanke seg for å bli mer synlig**

Målet med å gå på Grete Roede kurs dreier seg som vist i de foregående analysekapittelene ikke bare om å gå ned i vekt. Det handler også i stor grad om å føle seg mer vel, slippe å skamme seg og få et bedre kroppsbilde. I tillegg handler slanking om å presentere seg selv som slank for å bli mer synlig overfor familie, venner kollegaer, og for mennesker man møter tilfeldig. Det er en kjensgjerning at flere av informantene opplever at de er ”usynlige” overfor andre mennesker. De føler at andre mennesker overser dem, eller vier dem mindre oppmerksomhet når de har noen kilo for mye.

*”Det kan jo være noe eg lagar meg inn i hodet mitt. For meg... Du hørte jo at du var tjukk og sånn... at du følte at du... At folk ikkje sa noe til deg eller såg deg..”*

Slanking handler med andre ord mye om at informantene forsøker å gjøre seg mer synlige for mennesker rundt seg. Vi ønsker å få positiv respons både på jobben, hos venner og i kjærlighetslivet. Disse livssfærene har ulike regler, og vi oppfører oss forskjellig om vi befinner oss ”backstage” innenfor husets fire vegger, eller ”frontstage” på jobben (Jf. Goffman 1959). Samtidig er dette også sfærer der det er viktig for oss å være synlige for å trives:

*”Men etterkvart som en oppdagar at en blir tynnare, og det er fleire klær som en får på seg enn før, så stige velfølelsen og humøret ikkje minst. Så det merkar eg... veldig godt. De sier det her” (kollegaene) ”Du stråle” seier dei. Det kommer nok av at eg er veldig fornøgd med at det går som det går.”*

Ved å gjøre seg selv synlig i positiv forstand øker med velværet, kroppsbildet blir bedre og man unngår skamfølelsen. Datamaterialet mitt viser at informantene i liten grad slanker seg av helsemessige årsaker, og at bare få vektlegger at de lærer å spise sunnere. Informantene

ønsker å føle seg vel, og de kopler velvære til det å ha en slank kropp og fin kropp, samtidig som skjønnheten i seg selv ikke er noe mål. Datamaterialet mitt viser at velvære ikke bare er koplet til skjønnhet, men også til å føle at man ikke skiller seg ut fra mengden i negativ betydning. Når man ønsker å slanke seg for å bli mer ”normal,” handler det både om innordning og selvpresentasjon. Dette er i samsvar med Davis informanter som tar kosmetiske operasjoner for å bli ”normal” og slik som alle andre. Som Ingrid sier:

*”Det er ikkje derfor eg går på dette kurset. For å bli den flottaste jenta i gata liksom.”*

Slanking er m.a.o en måte å føle seg slik som alle andre, dvs. å ikke skille seg ut i negativ betydning ved å være overvektig. Paradokset er at vi ønsker å være oss selv og søker det individuelle, samtidig som vi ønsker å ikke skille oss så mye ut fra mengden at vi legges merke til. Informantene skiller seg i *egne øyne* ut fra mengden, ved at de har noen kilo for mye. Når de slanker seg søker de derfor det de oppfatter som det gjennomsnittlige eller normale. Målet er å bli sett på med positive øyne, og det oppnår man bare om man holder seg innenfor visse standarder.

### Å slanke seg for å gjøre seg selv mer attraktiv

Det kvinnelige skjønnhetssystemet er komplekst og uoversiktlig fordi kvinnelighet er knyttet til attraktivitet. Rosenvinge et al (1991) mener det er flere kvinner enn menn som er opptatt av slanking, fordi kvinner legger større vekt på utseende og ønsker sterkere å være attraktive. Kvinner slanker seg ofte av kosmetiske årsaker, mens menn legitimerer sin slanking mer med tanke på helse og fysisk aktivitet (Ibid). En hovedårsak til dette kan være at kvinner blir bedømt ut fra kroppens form og fasong, og mindre ut fra indre egenskaper. Menn kan som hevdet i introduksjonskapittelets omtale av den ekspressive dimensjonen, være attraktive i kraft av sosial status og personlige egenskaper som snillhet, omsorgsevne og humoristisk sans. Flere studier peker på at et mye smalere spekter av kvinnekropper enn mannskropper blir vurdert som attraktive (Hardey 1998). Kvinner har både snevrere og andre rammer for hvordan de bør se ut enn menn. Kvinner selv tillegger slanke kvinner større attraktivitet og dermed større seksuell appell. Et viktig poeng i så måte er at menns kvinneideal er langt frodigere enn hva kvinner selv tror (Berge 1992, MMIs mannsundersøkelse).

Ulike empiriske studier viser at skjønnhet og slankhet er knyttet til en rekke positive sosiale og kognitive karakteristikk (Davis 1995). I et samfunn der førsteinntrykket blir stadig viktigere får attraktive personer fordeler i alt fra å finne jobb, skaffe partner til å få ny

leilighet. Attraktive personer er gladere, mer suksessfulle, mer veltilpasset og generelt bedre likt. Et godt utseende er viktig for å skape selvtillit, og påvirker hvordan en person vil bli behandlet av andre mennesker (Ibid). Flere av informantene mine mener vekten spiller en rolle når man søker jobb, og de mener det er en tendens til at slanke mennesker lettere får jobb enn overvektige<sup>56</sup>. De spekulerer om grunnene er at slanke mennesker blir sett på som mer attraktive, effektive og lettere kan skape et positivt inntrykk. Disse funnene bekreftes også i Davis (1995) og Deaux (1993) studier. Informantene vektlegger at man blir mer attraktive når man selv føler seg vel, fordi man da utstråler en sikkerhet som er ettertraktet på jobbmarkedet. Slanking blir i et slikt perspektiv en ren forbedringsstrategi. Når man selv føler at man har mange kilo for mye, kan dette føre til at man reserverer seg og blir mer innadvendt i så vel intervjusituasjoner som i sosial interaksjon. Man begrenser seg mer og gir mindre i den sosial relasjonen. Følgelig blir det også mindre kontakt og nærhet mellom aktørene. Flere sier de tror en person på 60 kilo lettere får jobb enn en person på 100 kilo. Astrid sier det slik:

*”Viss eg var ung i dag og søkte jobb og veide ca 60 kilo... Viss eg hadde vært 90 kilo så hadde det vært mye tyngre for meg å få jobb. Det er eg helt overbevist om. Det er jo litt feil, for det er jo de indre verdiene som teller. (...) Det er heller det at det går på aktiviteter. At en klarer mer og er raskere når en er slank enn når en er 90 kilo”*

Når det gjelder venner har attraktivitet mindre å si. Attraktivitet spiller kanskje en rolle i den forstand at man ofte velger venner som ligner på en selv. Venner har ofte like holdninger, meninger, humor eller stil og dette er lim i den sosiale interaksjonen. Man føler seg også generelt mer tiltrukket av mennesker man oppfatter som attraktive. Men attraktivitet er mer enn et pent ytre. Flere av informantene fremhever at vi lett blir tiltrukket av mennesker med sjarm og utstråling. Deres utseende og fysiske attributter blir mindre viktig fordi personligheten skinner gjennom. Det er også en tendens til at vi synes de menneskene vi er glade i og bryr oss om, også er pene mennesker å se på. Et godt utseende har derfor liten betydning i vennerelasjoner, men kanskje en indirekte betydning for hvem vi faktisk velger å omgås.

Etter mitt syn kan slike funn tolkes på flere måter. I denne sammenheng er det mest relevant å påpeke koplingen mellom attraktivitet og betydningen av velvære, et godt kroppsbilde og selvpresentasjonen. Dersom man føler seg vel vil man unngå skamfølelsen, og videre få et

---

<sup>56</sup> I Dagbladet 19.3.97 finner man et konkret eksempel på at en ung kvinne blir nektet lærlingeplass fordi hun angivelig er ”for stor og ikke egner seg for rørleggeryrket.”

mer positivt kroppsbilde og en bedre selvfølelse. Følelsen av velvære gjør at man blir sikrere og mer åpne i den sosial interaksjonen. Å slanke seg er slik en forbedringsstrategi. Grunnen til at attraktive mennesker oppfattes positivt, kan ligge i at de er attraktive fordi de sender ut signaler om at de føler seg vel og at de trives med den de er. Samtidig føler man seg vel når andre mennesker gir positiv respons på hvordan man ser ut og hvordan man er. Videre er det slik at når man føler seg vel trives man bedre i selskap med andre mennesker. Det er snakk om en vekselvirkning der man både gir og tar. Som Lerner sier: *"The more the female views her body as attractive to others, the better sense of self – the better selfconcept - she should have."* (Lerner 1986 sitert i Berge 1992)

### Slankhet gir økt velvære og større selvtillit

Flere av informantene mine forteller at det velværet de føler ved vektnedgang, gjør noe med dem som personer. De føler seg mer vel, har bedre kroppsbilde, bedre selvbylde og trives bedre med sine omgivelser. Ved at de føler at de ikke skiller seg negativt ut utseendemessig, tør de også i større grad å stå for sine meninger og uttrykke hva de mener. Slik oppnår de å bli mer synlig for sine omgivelser. Når man går ned i vekt kan man i større grad være slik man er, fordi man føler man blir mer akseptert. Linda forteller det slik:

*"Det åpnet seg en helt ny verden for meg altså! Du strevar jo egentlig med det. For inni deg er du den samme, sant. Men du strevde litt med deg sjøl. Det ble så mye nytt og annerledes sant. Eg vet ikkje heilt kordan eg skal forklare det. Men det var grådig sånn... For då eg liksom var tjukk og sånn var det liksom sånn at "Der er runde, trivelige Linda som alltid smiler." Men det er egentlig bare en sånn maske den der "smile hele tiden." Så får du mer selvtillit og tør å si fra og... I allefall følte eg det sånn. At eg turde si fra og... då."*

Disse aspektene handler også om at samtidig som man innordner seg samfunnets krav til skjønnhet, blir man tryggere på seg selv gjennom at man føler seg mer vel. Frykten for negative sanksjoner reduseres når de selv føler seg vel, og de tør derfor i større grad å stå for det de mener. Linda merket dette både på jobben og privat. Det samme gjør Grethe:

*"Eg må sei at eg forandra meg totalt altså! Om det er fordi eg er blitt eldre, eller om det det er mest fordi eg er blitt slankere det vet eg ikkje. Eg er blitt mye mer åpen. Åpen har eg alltid vært, og spontan og sånt då. Men det der å ta seg ansvar på jobben, ta verv og snakke høyt og gå ut på jobben og gjerne... Til min store overraskelse holdt eg tale for en venninne i hennes bryllup. Og på jobben var vi på seminar og eg stod plutselig og holdt... liksom stod og fortalte de og sånn... Hadde aldri gjort det før! Det kommer helt sikkert av vekt og sånn det også. Det går sikkert på at eg blir mer selvsikker. Det gjør det altså. Det er helt sant. Det gjorde det altså."*



*"At du føler deg mer selvsikker når du er slank og fin istedenfor tjukk og... Så er du mer selvsikker. (...) Eg har fått mye mer selvtillit, og då... trur du gjerne å vise kordan du er. Både når du er lei deg og når du er... sur eller..."*

Slanking kan også være en måte å gjøre seg synlig for en potensiell partner. Ved å kle seg pent, være velstelt og vise sine positive sider prøver vi å oppnå den andres gunst og velvilje. Det er et faktum at man lettere får oppmerksomhet dersom man ser godt ut og utstråler at man føler seg vel. Linda sier hun opplevde stor forskjell på den responsen hun fikk fra menn hun møtte på byen etter at hun slanket seg:

*"Den følelsen en fikk med selvtillit og at mannfolkene ser på deg to ganger, istedenfor å bare se gjennom deg..."*

Som hun sier fikk hun nå oppmerksomhet, isteden for å føle at hun ble oversett fordi hun, bokstavelig talt, ikke holdt mål. Å fremstå som attraktiv og tiltrekkende er særlig viktig for selve relasjonen blir etablert, og i startfasen av en kjærlighetsrelasjon. Berit forteller at hun er blitt fri og frank etter mange års samboerskap, og at slanking er rettet mot at hun kanskje vil treffe en ny mann. Hun sier at hun kanskje ikke hadde vært like selvdisiplinert om hun fremdeles hadde samboer, fordi hun da allerede hadde funnet en partner og ikke trengte å presentere seg selv på tilsvarende måte. Slanking er med andre ord en måte å la kroppen fremtre på en så positiv måte som man klarer. Når det gjelder jakten på å finne en ny partner eller en ny kjærlighet, kan det å gå ned i vekt være en forbedringsstrategi både av kroppen i seg selv og av en livssituasjon som oppleves som utilfredsstillende. Det kan også være en forbedringsstrategi der man øker sitt potensiale som partner. Disse dataene illustrerer trekk ved den ekspressive dimensjonen.

Som vist i de tidligere kapitlene, har partnerens holdning til kropp og utseende innvirkning på i hvilken grad informantene føler velvære, skammer seg over kroppen sin eller har et positivt selvilde. Flere av informantene har menn som åpenlyst kommenterer vekten deres og som gir uttrykk for at de burde gå ned noen kilo. I disse tilfellene blir den normative dimensjonen, og forholdet mellom hva man synes man *bør* føle og hva man *faktisk* føler tydelig. Informantene vet at man bør elske sin partner for de indre kvalitetene og ikke for utseendet. Når informantene likevel opplever at partneren setter krav til deres utseende, utfordrer dette både velværet, kroppsbildet og selvbildet. Slanking blir da både et middel man bruker for å presentere seg selv på en mest mulig måte, og en måte å bevare tiltrekningen i et

forhold. Slanking er slik sett en bevaringsstrategi også i forbindelse med selvpresentasjon, og i hvilken grad informantene prøver å styre andre menneskers inntrykk av dem. Usikkerheten om man holder mål oppstår ofte i kjølevannet av denne prosessen. Siv opplever at hun alltid er redd for at kjæresten skal være opptatt av at det hun kaller ”noen kilo for mye.” Det hører med til historien at Siv er slank i utgangspunktet:

*”Eg e no overfølsom på det emnet. Men han har sagt at når eg var 10 kilo tyngre enn no synes han at eg var nydelig, men eg syntest eg såg heilt jævlig ut. Men når eg tar av så e han veldig positiv då og. Så det får jo meg til å tenke ”Er du gla for at eg...” Det er jo litt teit sant! ”-Er du veldig gla for at eg er tynn, og er eg finare då?” liksom.*

Den relasjonelle gevinsten kommer ikke bare ved å se godt ut fysisk, men også med at man har det godt med seg selv. Informantene poengterer at man utstråler glede og trygghet når man føler seg vel, og at dette smitter over på både venner og familie.

*Men eg trur egentlig saken er at når eg tar av, så er eg veldig glad og fornøgd sjøl, og då blir han meir gla også. For han blir lei av å høyre at eg ikkje er fornøgd med meg sjølv, lei av å høyre: ”Å eg er så tjukk!”*

Det kan hevdes at dagens kvinner slites mellom ulike roller og rolleforventninger. De velger å leve forskjellig avhengig av miljø, oppdragelse og ambisjoner, men i og med at så mange kvinner er dobbeltarbeidende vil de fleste utsettes for krav og forventninger de hverken vil ha mulighet til å gjennomføre eller ha full kontroll over (Berge 1992). Morsrollen, kvinnerollen, ektefellerrollen og jobbrollen gnisser mot hverandre, og gnissningene blir forsterket ved de rådende kroppsidealene. Man skal ikke bare være flink og vellykket, men også slank og ha en ungdommelig kropp mesteparten av livet. Det kan derfor hevdes at kvinner har måttet finne nye veier og nye løsninger for å hevde seg. Løsningen ligger i å opptre som ”superkvinne” (Hochschild 1989) som mestrer og fikser alle områder i livet. I fokus står viktigheten av å ha kontroll over vekt og utseende. Datamaterialet viser at når man føler seg sikker på sitt ytre, vil man i større grad enn før kunne stå frem med sine meninger. Man velger derfor å slanke seg ikke bare for å føle seg mer vel og presentere seg selv på en mer positiv måte, men også for å bli mer synlig i forhold til sine omgivelser.

## **Oppsummering**

Slanking og selvpresentasjon knyttes både til informantenes følelse av velvære, skam og deres kroppsbilde. Å gå ned i vekt er både en forbedringsstrategi og en innordningsstrategi der

målet er å presentere seg selv på en best mulig måte overfor sine omgivelser og slik bli mer synlig. I vår kultur er det en tendens til at slanke mennesker blir tillagt flere positive egenskaper og høyere moral enn overvektige. Datamaterialet viser slik at vi tillegger mennesker egenskaper ut fra kroppens form og fasong. Det viser seg også at vi ikke gjør dette betingelsesløst. Vi er mindre kritiske til mennesker vi kjenner og som vi bryr oss om. Informantene har en ide om at slankhet er nøkkelen til et godt liv, anerkjenning, og å bli sett og akseptert. Ved å ha en slank kropp kan man kommunisere at man er vellykket, disiplinert, sunn og holder seg godt enten man nå er tyve eller femti. Informantene forteller at de føler de får større respekt og anerkjenning når de er slanke. Dette gjør at de blir tryggere på seg selv, føler seg mer vel og våger å ta ordet i større forsamlinger. Når de har noen kilo for mye føler de at de blir sett på som dumme, dorske eller rett og slett oversett i sosial interaksjon. Slanking handler slik i stor grad om å oppnå en relasjonell gevinst, der målet er å bevare verdigheten, få anerkjenning og bli elsket. Samtidig gir informantene klart uttrykk for at de selv tillegger mennesker med fedme negative egenskaper. Disse forestillingene og realitetene viser at kvinner møter beinharde krav både fra seg selv og andre til utseende og personlighet.

# Avsluttende diskusjon

---

## Analysens hovedfunn

Analysens hovedfunn kan deles i fire kategorier:

Det **første hovedfunnet** er at slanking som fenomen eksisterer på strukturnivå, mesonivå og individnivå. Informantenes kopling mellom en slank kropp og økt livskvalitet kan relateres direkte til økonomiske, politiske og sosiale kontekster rundt dem. Ser man bakover i historien finner man at utviklingen av det vestlige skjønnhetsidealet sammenfaller med viktige samfunnsmessige forandringer. Det **andre hovedfunnet** er relatert til at vår kultur fremstiller slanking som en ren individuell handling, og et spørsmål om individuell karakter og personlig velvære. I realiteten slanker vi oss for å føle velvære via andres anerkjennende blikk, og for å bli positivt synlig for andre mennesker. Slanking handler slik om å oppnå en relasjonell gevinst. Paradokset er at samtidig som vi slanker oss for å skille oss ut fra mengden og bli lagt merke til, ønsker vi å være en del av det sosiale fellesskapet. I forhold til kropp og slanking viser mine data at jo mer individualistiske vi blir, jo mer avhengig er vi av å få andres anerkjenning og aksept. **Tredje hovedfunn** er at slanking kan være en forbedringsstrategi, innordningsstrategi eller en bevaringsstrategi. Strategiene glir over i hverandre, og opptrer både hver for seg og samlet. Informantene slanker seg for å forandre en livssituasjon de opplever som utilfredsstillende. Samtidig innordner de kroppen etter gjeldende normer for kvinnelighet og skjønnhet. Slanking kan også være et middel til å bevare et ungdommelig utseende, eller bevare stabilitet i livet. Strategiene er knyttet til utdanning, jobb og familieliv. Det **fjerde hovedfunnet** er at andre mennesker har sterk innvirkning på vårt velvære, om vi skammer oss, har godt eller dårlig kroppsbilde og hvordan vi opptrer på den sosiale arena. Konsekvensen av at slanking blir gjort til en privat sak, er at dersom man ikke klarer å oppnå ønsket vekt føler man så lite velvære og skammer seg så mye, at man trekker seg bort fra sosiale arenaer. Disse arenaene er både offentlige, dvs knyttet til jobb og offentlige fora, og private, dvs knyttet til ekteskap, familie og fritid. Vår tids fokusering på kropp og slanking har således store og vidtfavnende konsekvenser for kvinners liv. De rådende kroppsidealene og

andre menneskers forventinger til hvordan vi skal se ut, begrenser det sosiale rommet. Til sammen fanger disse fire hovedtrekkene opp en dimensjon ved forholdet mellom aktør og struktur, og viser hvordan slanking er et fenomen både på strukturnivå, mesonivå og individnivå.

## **Utvidet diskusjon**

Som avslutning på oppgaven skal jeg diskutere to forhold ved slanking som fenomen. Først ser jeg nærmere på hvilke årsaker som ligger til grunn for at slanking kulturelt sett oppfattes som en individuell handling. Jeg argumenterer for at vi konstruerer myter for å dekke over at vi preges av samfunnsstrukturer, og at dette medfører en kulturell tilsløring. Deretter diskuterer jeg slanking som en reflektert handling ved å knytte inn de ulike strategiene. Jeg stiller også spørsmål om en slank kropp gir oss større lykkefølelse. Et viktig spørsmål er hvem vi skal vise frem all vellykketheten for, og om slanking til syvende og sist dreier seg om at vi søker kjærlighet, anerkjennelse og aktelse. Dette konkretiseres ved å vise hvordan skamfølelse, dårlig kroppsbilde, strev med selvpresentasjon og mangel på velvære, innskrenker kvinners frihet.

### **1) Hvordan kan det forklares at slanking fremstilles som en individuell handling, og et spørsmål om personlig velvære?**

Forestillingen om at slanking er en individuell handling og et spørsmål om personlig velvære, må sees i sammenheng med vår tids idealer. Det sen-moderne bygger på ideen om individualisering, valgmuligheter og personlig frihet. Det hevdes at vi i langt større grad enn før kan forme vårt eget liv, og velge veier for utdanning, jobb og samliv. Individet er selv ansvarlig for egen kropp og helse<sup>57</sup>. Kroppen fremstår som et identitetsprosjekt, som forteller noe om hvem og hva vi er. En slank kropp signaliserer selvstendighet, vellykkethet, skjønnhet og ungdom.

Individualiseringsidealet står i skarp kontrast til det faktum at vi slanker oss for å oppnå en relasjonell gevinst. Både på individ og mesonivå vil vi helst se oss selv som frie og autonome

---

<sup>57</sup> Det er verdt å føye til at det å ta vare på egen helse krever overskudd, og at overskudd er et gode som ikke er likt fordelt i befolkningen. Dersom man i utgangspunktet har en vanskelig livssituasjon, blir det å ta vare på egen helse en ekstra byrde.

individer, og liker ikke tanken på at vi trenger andre menneskers aktelse og anerkjenning for å føle oss vel. Det gjør oss sårbare å innrømme vår avhengighet og personlige usikkerhet.

Det klinger derfor dårlig å innrømme at vi slanker oss på grunn av andre mennesker. Slik oppstår det et tydelig gap mellom illusjon og virkelighet, eller mellom hva vi ønsker å tro og hva som faktisk er tilfelle. Det gir innsikt å gå nærmere inn på hvordan vi konstruerer myter eller fortellinger, for å opprettholde ideen om individets frihet.

### Å konstruere myter

Hochschild (1989) viser hvordan vi konstruerer myter for å redusere eller dekke over gapet mellom illusjon og virkelighet. Hennes mytebegrep egner seg til å belyse slanking som fenomen. Etter mitt syn finnes det tre myter: Den første myten er knyttet til den politiske dimensjonen, og viser hvordan vi ved å sette likhetstegn mellom slankhet, velvære, sunnhet og lykke på individplan, skjuler at det dreier seg om økonomiske interesser på samfunnsnivå.

Den andre myten fanger opp den ekspressive dimensjonen ved å fokusere på forestillingen om at vi slanker oss for vår egen del, uavhengig av våre omgivelser. Den tredje myten kommer til uttrykk i informantenes utsagn: *"Eg er ikkje opptatt av kroppen min. Eg e stort sett fornøgd. Eg har aldri hatt noe misforhold til kroppen min."* Utsagnene etterfølges av *"annet enn det med vekten,"* og avslører slik hvordan myten konstrueres og vedlikeholdes. Samtidig som vi lever på konstant diett, sier at vi ikke har noe misforhold til kroppen vår og at vi i bunn og grunn trives slik den er. –Vi skal bare foreta noen korrigeringer, eller slanke oss noen kilo.

Mytene er en viktig forklaring på hvorfor vi ikke åpenlyst stiller oss kritisk til dagens kroppsideal, og kopling mellom slankhet, velvære og vellykkethet. Vi beskytter oss bak mytene fordi de gir oss en bekreftelse på at vi selv bestemmer over eget liv og egen kropp. Opplever vi kroppen som et individuelt problem og slanking som et eget valg styrker det ideen om selvrealisering, og kroppen blir et sterkt symbol på vår identitet. Slik tilslører vi de faktiske realitetene rundt slanking som fenomen.

### Slanking: Kulturell tilsløring av fakta

Datamaterialet viser at det i vår kultur finnes en kulturell tilsløring, der vi dekker over to faktiske forhold knyttet til slanking: For det første overser vi at slanking handler om relasjoner, og om å oppnå velvære via andres anerkjennende blikk. Begreper som individualisering og velvære, gjør at vi glemmer at slanking er en ide med rot i samfunnsmessige forhold. Våre tanker om skjønnhet og helse formes av kulturelt skapte

idealer. For det andre dreier slanking seg om ”big business.” Slankeindustrien tjener enorme beløp på å fokusere på vår personlige usikkerhet, og vårt behov for å ikke skille oss ut og være unike på samme tid.

### Grete Roede kursene som eksempel på kulturell tilsløring

Et tydelig eksempel på kulturell tilsløring finner man om man ser på hva Grete Roede<sup>58</sup> kursene fokuserer på, og hva de unnlater å problematisere. Fokus er rettet mot hvordan informantene kan gå ned i vekt, og bli ”*varig sunn og slank*, eller ”*slank og glad*.” Slanking blir gjort til et spørsmål om personlig velvære og økt livskvalitet, og de kontekstuelle sidene ved slanking utelukkes<sup>59</sup>. Mine observasjoner viser at Grete Roede kursene ikke problematiserer slanking i en større sammenheng. Kursene unnlater å stille kritiske spørsmål til *hvorfor* det i vår kultur settes likhetstegn mellom slanking, velvære og personlig vellykkethet. Det unnlates å fokusere på det sosiale presset kvinner møter i forhold til kropp og utseende. De personlige og sosiale konsekvensene av at så mange kvinner er misfornøyd med hvordan de ser ut, blir dermed gjort til et ikke-tema.

Årsaken til slik kulturell tilsløring er logisk nok: Ved å åpne for kritisk diskusjon, og fokusere på de negative konsekvensene ved kroppsfokusering og slanking, slår man beina under sin egen industri og risikerer færre deltakere, eller at deltakerne går færre kurs. Slankeindustrien er avhengig av at kroppen oppfattes som noe som bør og må forandres. For å skape en fremgangsrik industri er det nødvendig å skape myter om at slanking er en individuell, selvstendig handling, og tilsløre hva slanking egentlig dreier seg om. Fokus på det individuelle aspektet ved slanking, resulterer i at vi lokkes til å prøve stadig nye produkter med den begrunnelse at vi selv er ansvarlig for å føle oss vel. Ved å opprettholde ideen om at vi selv bestemmer over kroppen vår, og at vi blir lykkeligere av å gå ned i vekt oppnår man større salgstall. Åpner man opp for en diskusjon der det fokuseres på sosial avhengighet og det sosiale presset som rettes mot kvinner og deres forhold til kropp og slanking, rokker dette ved slankeindustriens idegrunnlag.

Det at disse temaene utelukkes og gjøres usynlige, viser etter mitt skjønn hvordan mytene konstrueres, og tilsløringen skapes og vedlikeholdes på institusjonelt plan. I et større

---

<sup>58</sup> Dette er ikke bare et særtrekk for Grete Roede organisasjonen, men for slankeindustrien som helhet.

<sup>59</sup> Opplysninger som etternavn, yrke eller sosio-økonomisk status utelates og bidrar til at gruppen fremtrer som homogen.

perspektiv er det snakk om et kulturelt hegemoni, der noen grupper i samfunn har makt til å definere hvilke idealer som er gjeldende. Innenfor dette kulturelle hegemoniet er medisinske vitenskaper, helsemyndigheter, reklameprodusenter og representanter for slankeindustrien som f.eks. Grete Roede sentrale aktører. Man kan stille spørsmål om det er menn som er bærere av det kulturelle hegemoniet, og om det kan belyse det faktum at det er flest kvinner som slanker seg, og at 9 av 10 kvinner er misfornøyd med hvordan de ser ut. Føyer man til at det er flest menn i ledende stillinger, samtidig som menn møter mindre rigide krav til kropp og utseende kan en slik vinkling gi innsikt. På den andre siden er nettopp kvinner som Grete Roede en av storaktørene på det norske markedet.

### I hvilken grad gjennomskuer vi den kulturelle tilsløringen rundt slanking?

På den ene siden har informantene et bevisst forhold til at slanking handler om markedskrefter og kulturelt skapte idealer. Dette vises ved deres kritiske holdning til det kvinneidealet som presenteres i media, og i deres reaksjoner på at så mange av kursdeltakerne er relativt slanke. På den andre siden viser analysen at selv om informantene er klar over disse realitetene, ser de slanking som et middel til å få større personlig velvære og økt livskvalitet. Informantene gjennomskuer den kulturelle tilsløringen, samtidig som deres eget forhold til kropp og utseende virker forblindende. Informantenes forhold til kropp og slanking er slik preget av en ambivalens det ikke snakkes åpenlyst om. Det dreier seg om bevissthet og ubevissthet på en og samme tid.

En forklaring kan være at strukturene nedfeller seg i kroppen, og blir en del av oss på den måten at vi oppfatter kroppen som noe som bør og må forandres. Når kroppen blir et individuelt problem blir strukturene usynlige elementer i vår hverdag. Begreper som valgfrihet, individualisering og personlig velvære bidrar til ytterligere usynliggjøring. Ut fra et slikt perspektiv kan det hevdes at vi ikke er klar over hvordan strukturene påvirker oss personlig, fordi vi tar de opp i oss som taus kunnskap. Dette kommer til uttrykk i den informantenes skamfølelse, negative kroppsbilde og mangel på velvære. Det er vanskelig og for så vidt også ubehagelig å se at en selv er formet av kulturelt skapte kroppsidealer. Konsekvensen er at den kulturelle tilsløringen blir mer monumental, fordi den eksisterer på strukturelt nivå, samtidig som den pirker bort i vårt innerste. Spørsmålet er om det er plass for at latent kunnskap kan gå fra å være taus til å bli reflektert eller bevisst kunnskap.



## 2) Slanking som reflektert handling

Giddens hevder kroppen er en del av modernitetens refleksivitet<sup>60</sup> (1996:124). Jeg mener et slikt utgangspunkt også kan brukes for å vise at slanking og fokusering på kropp og utseende, innebærer refleksjon over seg selv og sin egen rolle. Informantene opplever konkret at kroppen ikke passer inn i gjeldende standarder for kropp og utseende. Både utgangspunktet for og resultat av denne opplevelsen, er negativt kroppsbilde og dårlig selvbylde. Følelsen av velvære blir mindre, og skamfølelsen trer frem.

Slanking er en sosial handling, der våre følelser er et speilbilde av hvordan vi opplever sosiale situasjoner. Beslutningen om at man bør slanke seg oppstår ikke spontant eller tilfeldig, men vokser frem som en reaksjon på sosiale faktorer. Datamaterialet viser at den reflekterte siden ved slanking er knyttet til hvordan man ser seg selv i forhold til andre mennesker, og hvordan man tolker den sosiale interaksjonen. Denne prosessen foregår både bevisst og ubevisst, og slanking dreier seg slik både reflektert og taus kunnskap på samme tid. Dette fremgår mellom linjene i datamaterialet. Informantene reflekterer rundt sitt eget forhold til kropp og slanking. Det ubevisste elementet og den tause kunnskapen, kommer til uttrykk gjennom at informantene innordner og tilpasser seg de normer for skjønnhet og femininitet. De tilpasser både oppførsel og ytre i samsvar med hvordan de opplever samfunnets gjeldende normer.

### Slanking som et strategivalg

Slanking kan som vist i analysen oppfattes som en innordningsstrategi, forbedringsstrategi eller bevaringsstrategi. Informantenes følelser rundt kropp og slanking er tydelig knyttet til jobb, utdanning og familieliv. Informantene befinner seg i flytende sosiale kontekster. Jobb og utdanning står i fokus, voksne barn har nettopp flyttet ut, eller informantene har nettopp innledet et nytt parforhold. Forandringer i livssituasjon bringer med seg refleksjon over egen livssituasjon, og kroppen brukes som et middel til å forbedre potensialet. Slanking fremstår som et middel man bevisst velger for å forandre en følelse eller livssituasjon som oppleves som utilfredsstillende. Målet er å oppnå velvære gjennom at man føler seg fin og attraktiv, og at man presenterer seg selv på en positiv måte.

---

<sup>60</sup> Refleksivitet kan defineres som evne til å bruke, vurdere og respondere på språk, symboler og tanker. Giddens bruker begrepet i betydning "selv-kontrollering. Beck bruker begrepet i betydning "selv-konfrontasjon" (Korsnes et al 1987).

Når forandring av kroppen i vår tid velges som strategi for å få økt livskvalitet, kan det tyde på økt usikkerhet som bunner både i at arbeidsmarkedet er tøffere, at kvinner møter harde skjønnhetskrav og at ekteskapet som institusjon er utfordret. Dette gjør at individets fremtreden blir viktigere. I et slikt perspektiv er slanking en reflektert handling, men likevel med sterke elementer av taus kunnskap. Et sentralt spørsmål er hvorvidt en slank kropp gjør tilværelsen bedre og får oss til å føle oss lykkeligere. Er det slik at vi føler oss lykkeligere når vi tilpasser oss kulturelle krav til kropp og utseende?

### Blir vi lykkeligere av å tilpasse oss standarder for kropp og utseende?

Det foregår for tiden en debatt mellom Susan Bordo og Kathy Davis om hvorvidt vi blir lykkeligere av å tilpasse oss standarder for kropp og utseende. Davis argumenterer for at vi blir lykkeligere fordi vi følger normene. Dersom kroppen følger kulturelt gitte standarder blir vi mer inkludert i det sosiale fellesskapet. Bordo på sin side hevder at vi tvert imot blir mer ulykkelige av å følge normen. -Vi blir ikke lykkelige av å se ut slik skjønnhetsidealene sier vi skal se ut, fordi vi blir et offer for skjønnhetsindustriens profitthunger.

Kanskje ligger svaret et sted midt i mellom. På den ene siden kan det argumenteres for at slanking dreier seg om en selvpoppfyllende profeti a` la Thomas teorem. Dersom vi forteller oss selv at vi får økt livskvalitet av å gå ned i vekt, vil vi føle oss lykkeligere når ønsket vektreduksjon er oppnådd. Det gir alltid en positiv selvfølelse å mestre tilværelsen. Det er sannsynlig at vi føler oss lykkeligere, dersom vi lenge har strevet med å gå ned i vekt, og klarer å nå de målet vi har satt. På den andre siden er det mulig at denne lykkefølelsen er et kortvarig blaff, og at vektreduksjon bare gir økt velvære i en kortere periode.

Mange kvinner opplever trolig at etter at den første lykkerusen eller velværerusen har lagt seg, trenger de nye mål å ”arbeide” mot. De ser seg selv i speilet og finner stadig nye ting som skulle vært fikset på. Plutselig er det ikke nok å ha klart å gå ned i vekt, for kroppen skulle også ha vært fastere i fisken og mer veltrent. Kanskje skulle også kostholdet skulle vært bedre, og håret annerledes, brystene hatt en annen fasong, og bena vært lengre. Vi ser oss selv i speilet, og gremmer oss over våre feil og mangler. Resultatet er at vi aldri blir helt fornøyd med verken vårt utseende eller vår personlighet. I fortvilelse over manglende selvdisiplin, ender vi opp med dårlig kroppsbilde og vaklende selvbilde. Samtidig er det lett å havne i den tankebanen at alle andre er så mye penere, lykkeligere og gladere. Datamaterialet gir et godt bilde på at vi er svært kritiske overfor oss selv, men har betydelig større toleranse overfor

andre. Fakta er at de kvinnene som strever med å gå ned i vekt og misliker hvordan kroppen ser ut fordi den er ”*bulkete, kvapsete eller har cellulitter*,” generelt synest at kvinnekroppen er penest når den har naturlige former. Det problematiske er at vi stiller så mye strengere krav til oss selv enn til andre, og at dette som Davis (1995) m.fl. hevder er et resultat av sosialiseringprosessen. De personlige konsekvensene av dette er dårlig selvtillit, og et stadig ønske om å forandre både livvidden og det levde hverdagslivet.

En slik debatt har også andre aspekter. Etter min mening kan kvinnes frustrasjon over kropp og slanking innebære at de mister gleden over kroppen, og oppfatter den som et uferdig prosjekt de skammer seg over. Det er mulig å hevde at denne frustrasjonen knyttet til kropp og slanking kan ha et fjernt, men likevel relevant slektskap med Marx begreper om fremmedgjøring og tingliggjøring. Ved å oppfatte kroppen som et ufullstendig prosjekt og gjøre oss selv til et objekt, risikerer vi å bli fremmedgjorte og tingliggjorte i forhold til oss selv. I et slikt perspektiv blir kroppen en ensom sak, der vi aldri blir fornøyde med verken vårt indre eller vårt ytre. Med allusjon til Webers ”Iron Cage,” skaper vi oss et jernbur der sprinklene er dannet av dagens kroppsfokusering, og strevet etter å føle seg vel og ha et godt liv.

Man kan stille spørsmål om vi faktisk trenger å oppfylle alle kravene vi møter for å ha et godt liv. Det er et viktig poeng at den moderne kvinnen skal være i besittelse av simultankapasitet, og fikse alle ting på en gang. Man skal som Hochschild (1989) viser være både ”bolle- og kakaomamma,” ha utdanning og gjøre karriere, og være elskerinne og attraktiv partner. Midt opp i dette skal vi også se ungpikeslanke ut hele livet. Mange kvinner bruker kroppen som et redskap for å oppnå større lykkefølelse. Vi strever med å gå ned i vekt, og unngår mat med høyt fettinnhold og mye kalorier fordi vi tror det er en måte å få ro på. Målet er ikke bare å komme inn i en mindre buksestørrelse, men å gjøre livet bedre og selvbildet mer positivt. Problemet er at all denne ”ytreheten” sliter oss i stykker mellom rollene. Bak all den synlige vellykketheten er vi ikke lykkeligere enn før.

Problemet ligger i at et komplisert forhold til kropp, mat og slanking bringer med seg konstant dårlig samvittighet, der vi føler vi skulle trent mer, spist mindre og sunnere. Men man blir neppe lykkeligere av å alltid være misfornøyd, og gå rundt med konstant dårlig samvittighet over at man ikke lever på knekkebrød og mager mat. Hvorfor er vi så opptatt av kontroll og selvdisciplin, i stedet for å slå oss litt mer løs og ha det moro i den kroppen vi har? Ifølge Elias

er leken opphavet til kulturen, og mennesket sosialt skapende og lekende (1978). Slanking handler om kontroll og kontroll er motstykket til lek. Når så mange kvinner i vår kultur strever med å få bedre selvkontroll, handler det derfor også om at det finnes lite rom for lek, kreativitet og løssluppenhet. Økt slankepress er etter mitt syn et direkte uttrykk for at kontrollen griper om seg. I et slikt bilde gjør vår streben etter å finne måter å ha et godt liv på, at vi mister deler av vår egen integritet og blir mer avhengig av andres blikk. Datamaterialet viser dette konkret ved hvordan andre mennesker har stor makt over vårt sinn.

### Handler slanking om at vi søker anseelse og kjærlighet?

Slanking er et signal om at vi søker anerkjennelse og at andre mennesker skal sette mer pris på oss. Et viktig spørsmål er *hvem* vi ønsker anseelse og kjærlighet hos. Er kjærlighetsønsket rettet mot mor, søsken, venner eller er det en seksuell kjærlighet? Datamaterialet viser at mor, venner og kollegaer er viktige relasjoner fordi de på sikt former vårt kroppsbilde gjennom den responsen de gir. Den viktigste responsen kommer likevel fra vår partner. Vår tids parforhold innebærer en større grad av vurdering av hverandre, og mange har flere langvarige forhold i løpet av livet.<sup>61</sup> I et slikt landskap trenger vi å holde partnerens interesse ved like, og slanking blir en måte å forsøke å bevare forholdets tiltrekning, og unngå at andre kvinner fremstår som konkurrenter. Slike argumenter er relevante, men gir også en viss bismak fordi de sier noe om at erotiseringen av kvinnekroppen gjennom media i sterk grad er rettet mot menn. Kvinner skal fremdeles fremstå som utseendemessig unge og attraktive, fordi feminitet assosieres med et vakkert ytre og en vever kropp. Menn har som hevdet på s. 53-54 i analysen flere strenger å spille på, og mindre strenge grenser for hvordan de kan se ut for å bli oppfattet som attraktive. Kanskje kan slike argumenter belyse hvorfor 96 % av deltakerne på Grete Roede kursene er kvinner, og hvorfor slanking i hovedsak er et kvinnetema. Datamaterialet mitt gir godt grunnlag for å hevde at slanking handler om å oppnå kjærlighet. Det har uten tvil vidtrekkende konsekvenser for kjærligheten livsvilkår dersom vi tror vi blir elsket mer om vi blir tynnere. Disse ”skjulte” konsekvensene av kroppsfokuseringen gjør at vi ikke ser oss selv klart. Vi slanker oss for å bli synlige, selv om vi er klar over at vårt egentlige jeg ikke kommer frem i vår fremtoning, og at vi derfor ideelt sett burde synliggjort våre indre kvaliteter.

Datamaterialet viser at slanking er en sosial handling, der våre følelser er et speilbilde av hvordan vi opplever og erfarer sosiale relasjoner. Andre mennesker forteller hva og hvem vi

---

<sup>61</sup> Giddens kaller dette seriemonogami

er, når ikke slekten, tradisjoner og sosiokulturell status plasserer oss i det sosiale landskapet på samme måte som før. Kanskje fanger slanking opp kjernen i det moderne slik Baudelaire skriver: *"Å være moderne er å ikke akseptere seg selv, (...) det å gjøre seg til objekt for en vanskelig og kompleks bearbeiding (Foucault om Baudelaire i Foucault 1987)."*

### Misnøye med egen kropp innsnevrer det sosiale rommet, og begrenser kvinners frihet

Faren ved å ta inn over seg slanking som en ideologi er at det begrenser kvinners frihet. Kvinners misnøye med egen kropp begrenser og innsnevrer deres sosiale rom. Følelsen av å ha noen kilo for mye, for stor mage, være for bred over rumpa eller ha appelsinhud på lårene har konsekvenser for hvordan man lever. For noen kvinner gjør dette seg utslag i at de nekter seg selv ting de har glede av: Noen unngår å sole seg på stranda, eller å gå i svømmehallen selv om de elsker å svømme. Andre skjuler kroppen sin bak vide klær, unngår å vise seg for partner uten klær, eller holder seg hjemme fremfor å møte seg med andre. Når man føler seg så lite vel med hvordan man ser ut at man velger slike løsninger, har dette store konsekvenser både personlig, sosialt og politisk.

Kvinner tar opp i seg det sosiale presset på å være unge og tiltrekkende, og gjør det til en del av sitt eget liv. Denne oppgaven om emosjonelle og relasjonelle aspekter ved kvinners forhold til kropp og slanking fanger på den ene siden opp hvordan 1990 talls kvinnen strever med å få et godt liv, og akseptere seg selv. På den andre siden viser oppgaven hvordan vår tids kroppsfokusering legger stramme føringer på kvinners liv, og begrenser deres personlige og sosiale frihet. Konsekvensene av en slik utvikling er alvorlige, ikke bare for den enkelte person men også for kvinners rolle i samfunnet.

### **Et steg ut av uføret:**

Et viktig steg ut av dette uføret ligger i å skape økt bevisstgjøring rundt slanking som fenomen. Det viktigste redskapet er vår evne til refleksjon over oss selv og samfunnet rundt oss. Ved å aktivt reflektere over slanking som et fenomen på ulike nivåer, er det mulig å legge premissene til rette for en kulturell avsløring, fremfor en kulturell tilsløring av de faktiske forholdene rundt slanking. Det problematiske er at samtidig som vi stiller oss kritisk til de rådende kroppsidealene, anstrenger vi oss sterkt for å nå dem. Utfordringen ligger i å bruke

denne ambivalensen på en positiv måte, og slik danne grunnlag for ny kunnskap og ny refleksjon. Gunn Engelsrud peker på et viktig poeng når hun hevder følgende:

*”Vi har oppdaget vår egen dobbelthet. Vi vet av i er gode nok, at det ikke er utseendet som betyr noe, samtidig som vi gjerne vil se litt tynnere og lekrere ut. Kanskje for første gang i historien hr vi oppdaget dette dilemmaet. Det synes jeg er et fremskritt.”*  
(Engelsrud i KK nr 20/98)

Klarer vi å være bevisste vår egen dobbelthet, er det mulig å på sikt gjøre noe med det faktum at slanking og kroppsfokusering i sterk grad regulerer kvinner som kategori. Det faktum at de fleste kvinner er misfornøyd med kroppen sin<sup>62</sup>, gjør det nødvendig med fokusering på de personlige og sosiale konsekvensene av vår tids kroppsfokusering. Et signal i riktig retning er en tendens til at det i markedsføring brukes modeller a la Sophie Dahl med kvinnelige former. Det samme kan sies om bøker som *Fittstim* (1999), *Råtekst* (1999) og *Matriark* (1999), fordi de setter kritisk søkelys på tids kvinneidealer. Ved å utfordre vår tids kvinneideal er det mulig å skape et ideal der det er rom for kvinnelighet, mangfold og individuell frihet. Slik det er i dag bringer vår kroppsfokusering med seg mangel på velvære, sår skam, negativt kroppsbilde og svakt selvbilde, og et komplisert forhold til våre omgivelser.

I dette landskapet spiller kroppssosiologien en viktig rolle. Det er fremdeles slik at det både innenfor og utenfor academia lett fremkaller overbærenhet når slanking blir forelagt som forskningstema. Denne problematikken sier både noe om hva som vurderes som verdt å forske på, og at de sosiologiske perspektivene som dominerer tradisjonelt er menns blikk på samfunnet. Etter mitt syn er det sosiologiens evne til å formulere viktige og meningsfulle spørsmål angående det menneskelige hverdagslivet, som har vært og bør være fagets styrke. Kroppsforskningen er et supplement til den teoriorienterte samfunnsvitenskapen, ved at det konkrete, kroppslige hverdagslivet gjøres til gjenstand for utforskning og empirisk analyse. Ved å tematisere det levde livet er det mulig å være en forskningsdisiplin som kan si noe meningsfylt om den samtiden vi deler med menneskene vi forsker på. Videre forskning om kroppen kan være med på å skape et politisk fundament for en feministisk praksis, der målet er å utvikle videre kunnskap om kvinners hverdag.

---

<sup>62</sup> Skårderud 1991, Waller Loland i Dagbladet 4.1.98 mfl.

# Litteraturliste

---

Alver, B.G. & Øyen. Ø: (1997) *Forskningsetikk i forskerhverdag: Vurderinger og praksis*. Oslo: Tano Aschehoug.

Ancheta, R.W: (1998) *Masking mid-life: Cosmetic surgery and Womens experiences of ageing*. Paper presented at The British Sociological Association Meeting: Making Sense of the Body.

Andrews, T: (1991) *Ungdommens matvaner: Sett i et sosio-kulturelt perspektiv*. Hovedoppgave i sosiologi. Universitetet i Bergen.

Aubert, V: (1979) *Sosiologi I, Sosialt samspill*. Oslo: Universitetsfolaget.

Bateson, G: (1972) *Steps to an ecology of mind*. New York: Ballantine Books.

Berge, T.B: (1992) *Slanking: Illusjoner og virkelighet: En sosialpsykologisk analyse*. Hovedoppgave Universitetet i Oslo.

Berger, P. & Lückman, T: (1983) *Den samfundsskabte virkelighet*, Linhart og Ringhof.

Bjørnstad, T: (1997) *Det er litt gøy når du merker at du kan noe. En studie av elektro- og rørfagelevers erfaringer og orienteringer*. Hovedoppgave i sosiologi – Univ. i Bergen.

Bordo, S: (1990) *Material girl. The effacements of postmodern culture* i L.Goldstein edt. The Female. body. The University of Michigan.

Bourdieu, P: (1995) *Distinksjonen*. Norsk utgave, Oslo: Pax Forlag.

Brox, O: (1995) *Praktisk samfunnskunnskap*. Oslo: Universitetsforlaget.

Bunkan, B: (1996) *Kropp, respirasjon og kroppsbylde : ressursorientert kroppsundersøkelse og behandling*. Oslo: Universitetsforlaget.

Cappon, D: (1973) *Eating, Loving and Dying: A Psychology of Appetites*. Toronto: University of Toronto Press.

Cohen, B.B: (1993) "Sensing, feeling, and action : the experimental anatomy of body-mind centering. " *I The collected articles from Contact Quarterly dans journal 1980-1992*" Northampton, Mass. : Contact editions.

Christensen et al: (1997) *Prosess og metode*. Universitetsforlagets metodebibliotek.

- Cuff, E.C, Sharrock W.W, Francis, D.W: (1990) *Perspectives in Sociology* (3rd ed.) London : Unwin Hyman.
- Cuff, E.C, Sharrock W.W, Francis, D.W: (1998) *Perspectives in Sociology*. (4th ed.) London, New York.
- Davis, K: (1995) *Reshaping the Female Body. The dilemma of Cosmetic Surgery*. Routledge .
- Deaux, Dane, Wrightsman: (1993) *Social psychology in the '90s*. Sigelman. - 6th ed. Rev. utg. av: Social psychology. 5th ed. 1988. Pacific Grove, Calif. : Brooks/Cole,.
- Douglas, M: (1970) *Natural symbols: explorations in cosmology* New York: Pantheon Books.
- Douglas, M: (1966) *Purity and Danger. An analysis of Concepts of Pollution and Taboos*. Routledge and Kegan Paul, London.
- Duerr, H.P: (1994) *Nakenhet och skam*. Dr. avh. Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag Symposium.
- Elias, N: (1978) *The Civilizing Process*. New York: Urizen Books.
- Elvbakken, K.T: (1984) *Overveiktsproblemer hos kvinner. Vurdering av teorier om overvekt i lys av en undersøkelse blant kvinner som slanker seg*. Hovedoppgave i sosialernæring. Institutt for ernæringsforskning Universitetet i Oslo.
- Featherstone, M: (1991a) "The body in Consumer Culture" i *The Body; Social Process and Cultural Theory*, (ed) M. Featherstone, M. Hepworth and B. Turner. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Featherstone & Heapworth: (1991b) *The Mask of Ageing*. i Lofland, J og Lofland, L. Analyzing Social Settings: A Guide to Qualitative Observation and Analysis. Belmont, CA.: Wadsworth.
- Festinger, L: (1954) *Research methods in the behavioral sciences*. London: Staples Press.
- Foucault, M: (1999) *Galskapens historie i opplysningens tidsalder*. Oslo: Gyldendal.
- Foucault, M: (1987) Hva er opplysning? I *Slagmark* nr 9/1987.
- Foucault, M: (1994) *Overvåkning og straff: det moderne fengsels historie*. Oslo: Gyldendal.
- Foucault, M: (1995) *Seksualitetens historie. 1, Viljen til viten*. Halden: EXIL.
- Fürst, E. L: (1995) *Mat - et annet språk : Rasjonalitet, kropp og kvinnelighet*. Oslo: Pax.
- Frønes, I: (1987) *Mediabarn. Barnet – bildet – ordene og teknologien*. Oslo: Gyldendal.
- Giddens, A: (1989) *Sociology*. Cambridge: Polity Press.



- Giddens, A: (1996) *Modernitet og selvidentitet. Selvet og samfundet under sen-moderniteten* Dansk utgave. Reitzlers forlag A/S.
- Giddens, A: (1992) *Modernitetens konsekvenser*. Reitzlers forlag.
- Goffman, E: (1991) *Interaction ritual*. Pantheon Books, New York.
- Goffman, Erving: (1959) *Presentation of self in everyday life*. Garden City, N.Y.: Doubleday.
- Goffman, E: (1992) *Vårt rollespill til daglig: en studie i hverdagslivets dramatikk*. Oslo: Pax.
- Gresko, R.B: (1992) *Ungdom og spiseforstyrrelser: Undervisnings- og veiledningsmateriell for ungdomsskolen og den videregående skolen*. Ringperm. Helsedirektoratet.
- Grimsmo A, Andersen E: (1998) *Langtidsresultater ved slanking i selvhjelpsgrupper*. Samfunnsmedisinsk forskningssenter Surnadal. Institutt for samfunnsmed. fag NTNU.
- Grimsmo A, Borchgrevink CF: (1982) "Langtidsresultater ved slanking i selvhjelpsgrupper." *Tidsskrift for Norske Lægeforening* 1982;102 163-5.
- Hardey, M: (1998) *The Social Context of Health*. Buckingham: Open University Press.
- Haug, F: (1987) *Female Sexualization. A collective work of Memory*, Verso, London.
- Haug, F: (1984) "Morals also have to gender." *New Leflect Review* nr 143.
- Hellevik, O: (1991) *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap*.
- Herud, E: (1994) *Fortellinger om kropp. En studie av vårt forhold til kropp, belyst ved et innblikk i ulike diskurser om helse og skjønnhet og informantsamtaler med ungdom*. Hovedoppgave i sosiologi, Universitetet i Oslo.
- Hochschild, A.R: (1975) "The Sociology of Feeling and Emotion: Selected Possibilities." *Another Voice: Feminist Perspectives on Social Life and Social Science*, ed. Millman, M & Kanter, R. Pp280-307. New York: Garden City
- Hochschild, A.R: (1979) Emotion Work, Feeling Rules and Social Structure. *American Journal of Sociology* 85:551-575.
- Hochschild, A.R: (1983) *The Managed Heart: Commercialization of human feeling*. Berkely: University of California Press.
- Hochschild, A.R: (1989) *Second Shift*. Avon Books, New York.
- Hochschild, A.R: (1990) "Ideology and Emotion Management: A Perspective and Path for Future Research." In *Research Agendas in the Sociology of Emotions*. Ed Kemper, T. Albany, NY.: (Suny Series in the Sociology of Emotions) State Univ. of N.Y.
- Isaksen, L.W: (1994) *Den tabubelagte kroppen: kropp, kjønn og tabuer i dagens omsorgsarbeid* / Avhandling (dr. polit.) - Universitetet i Bergen.

- Kalleberg, R: (1982) "Kvalitative metoder i sosiologisk forskning" i *Kvalitative metoder i samfunnsforskning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kjørmo, O: (1988) *Selvoppfatning og presentasjonsmotivasjon hos unge toppidrettsutøvere i tennis. En teoretisk innføring og en empirisk belysning med utgangspunkt i "Team K-bank."* Norges idrettshøyskole.
- Korsnes, O. mfl: (1997) *Sosiologisk leksikon*. Universitetsforlaget AS Oslo
- Kubie: (1937) *The Fantasy of Dirt*.
- Liggett, A & J: (1989) *Skjønnhetens tyranni*. Cappelen.
- MMI (Marked og mediainstituttet): (1999) *Mannundersøkelsen 1999*.
- May, T: (1993) *Social research: issues, methods and process*. Buckingham: Open University Press.
- Mishler, E.G: (1986) *Research interviewing: context and narrative*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Moxnes, K: (1998) *Skilsmisse som fenomen*. ALLFORSK.
- Moxnes, K: (1981) *Når kvinner vil skilles* Oslo: Pax.
- Ness, Tove: (1996) *Forebygging av spiseforstyrrelser. Et samarbeid mellom skole og helsemyndigheter i Norge*. Artikkel på internett.
- Nielsen, H.B, Rudberg, M: (1986) *"Mor" som pedagog*. Oslo Universitetet.
- Oinas, E: (1998) "Kroppen, Intervjun och intetsägande svar. Om presentationen av jaget i intervjusituasjoner." *Festskrift til Kirsti Suolinna Kauranen*. Sociologer om sociologi och metod., Oinas, Sundabck, Wahlbeck red.
- Orbach, S: (1978) *Fedme – Et kvinnespørsmål*. Pax Forlag A/S.
- Paulgaard, G: (1997) "Feltarbeid i egen kultur – innenfra, utenfra eller begge deler?" I *Metodisk feltarbeid : produksjon og tolkning av kvalitative data*. Fossåskaret, Fuglestad, Aase. Oslo: Universitetsforlaget.
- Polanyi, M: (1967) *The Tacit Dimension*. London. Routledge & Kegan Paul.
- Prieur, A: (1994) *Iscenesettelser av kjønn: transvestitter og macho-menn i Mexico by*. Oslo: Pax.
- Riksens, K-I: (1998) *I begynnelsen var skammen*. (dr. philos.) Universitetet i Oslo.
- Rosenbaum, M-B: (1979) "The Changing Body Image of the Adolescent Girl" i Max Sugar (ed.): *Female Adolescent Development*. New York.

- Rosenvinge J-H. og Gresko, R.B: (1993) "Self Reoorted Dieting Behaviors and Eating Attitudes in Adolescent: A Descriptive Study." i *Community Mental Health Journal*.
- Rosenvinge, J-H: (1991) *Spiseproblemer i en normalpopulasjon: En empirisk studie*. Rapport avgitt til Helsedirektoratet.
- Rosenvinge, J-H et al: (1991) *Spiseforstyrrelser: Anorexia nervosa, bulemia nervosa og overvekt: Forståelseformer og behandlingsmodeller*. Oslo: Tano.
- Rossholt, N: (1990) *Madonna og muskler: Kjønn og kropp i ungdomsklubben*. Hovedoppgave i Sosiologi Universitetet i Oslo.
- Roths, G: (1998) *Det sultne hjertet*.
- Sartre, J-P: (1993) *Væren og intet*. I utvalg. Innledning og oversettelse ved Bernt Vestre. Pax, Oslo.
- Sault, N: (1994) *Many Mirrors: body image and social relations* / ed. by Sault. New Brunswick, N.J.: Rutgers University Press.
- Skårderud, F og Isdahl, P-J: (1998) *Kroppstanker: Kropp - kjønn - idehistorie*. Universitetsforlaget.
- Skårderud, F: (1991) *Sultekunstnerne. Kultur, kropp og kontroll*. Aschehoug.
- Stacey, M: (1988) *The Sociology of Health and Healing*.
- Tschudi, F: (1988) "Om nødvendigheten av syntese mellom kvantitativ og kvalitative metoder." I Holter, H og Kallberg, R. (red) *Kvalitativ metode i samfunnsforskning*. Universitetsforlaget Oslo.
- Thorp, W: (1992) *Kalorier, kropp, kultur. -I et kvinneperspektiv*. ALH rapport nr 2. Alta lærerhøgskole.
- Thorp, W: (1982) *Kvinnens kosthold og helsevaner – Kvinnens eget ansvar?* Hovedoppgave i ernæring (Cand.scient) Universitetet i Oslo.
- Yamamoto, W: (1993) *Frodig freidig frisk og flott*. Kolibri.
- Vuckovic, N & Nichter M: (1994) "Fat Talk: Body Image among Adolescent Girls." I Sault *Many mirrors: Body Image and social relations*.
- Waalder, N: (1990) *Forfengelighetens pris. Kvinnekropp – fysisk aktivitet – reklame*. Hovedoppgave Norges idrettshøyskole .
- Wiederberg, K: (1992) *Forståelser av kjønn*. Oslo : Ad notam Gyldendal.
- Witkin, Herman A: (1965) "Development of the body concept and psychological differentiation" i Wapner, S. og Werner, H. *The Body percept*. New York 1965: 26-47

Whitaker et al: (1989) *The Struggle to be thin*: Psychological Medicine, 19. 143–163.

Wolf, N: (1992) *Skjønnhetsmyten: Hvordan forestillinger om skjønnhet blir brukt mot kvinner* oversatt av Toril Hanssen. Oslo: Tiden.

Østerberg, D: (1978) *Handling og samfunn. Sosiologisk teori i utvalg*. Pax forlag.

Ørvig, K: (1991) *Bilder av oss selv : et kvalitativt studie av kropp og helse*. Hovedoppgave i sosiologi - Universitetet i Bergen.

### **Artikler fra ukeblad og presse:**

Diverse artikler fra Bergens Tidende (BT)

Diverse artikler fra Kvinner og Klær (KK)

Diverse artikler fra Nettavisen

Diverse artikler fra Dagbladet

Diverse artikler fra VG